

Dalai Lama

LA FELICITÀ
AL DI LÀ DELLA
RELIGIONE

Una nuova etica per il mondo

Sperling & Kupfer

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Dalai Lama

**LA FELICITÀ
AL DI LÀ
DELLA RELIGIONE**

Traduzione di Sergio Orrao

Titolo originale: Beyond Religion

© Tenzin Gyatso, the Fourteenth Dalai Lama of Tibet, 2012

© 2012 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

Indice

Introduzione

Parte prima Un nuovo sistema di etica laica

1. Riformulare il laicismo
2. La natura umana, nostro comune denominatore
3. La ricerca della felicità
4. La compassione: il fondamento del benessere
5. La compassione e le problematiche della giustizia
6. Il ruolo del discernimento
7. L'etica nel mondo che condividiamo

Parte seconda Educare il cuore addestrando la mente

Introduzione. Cominciare da se stessi

8. La consapevolezza etica nel vivere quotidiano
9. Come affrontare le emozioni distruttive
10. Coltivare le qualità interiori fondamentali
11. La meditazione come educazione della mente

Postfazione

Ringraziamenti

Introduzione

Ormai sono un vecchio. Sono nato nel 1935 in un piccolo villaggio del Tibet nordorientale. Per motivi che vanno oltre la mia volontà e la mia possibilità di porvi rimedio, ho vissuto buona parte della vita adulta in India, come profugo senza patria. Per oltre cinquant'anni l'India è stata la mia seconda casa, al punto che spesso ci scherzo su, dichiarandomi il suo ospite di più lunga data.

Come altre persone della mia età, sono stato testimone di tanti dei drammatici eventi che hanno plasmato il mondo attuale. Sin dalla fine degli anni Sessanta, ho anche viaggiato moltissimo e ho avuto l'onore di incontrare persone dai più diversi background culturali: non solo presidenti, primi ministri, re, regine e leader delle principali religioni del pianeta, ma anche un numero straordinario di individui comuni, di ogni ceto.

Se torno a riflettere sugli ultimi decenni, ho molti motivi per compiacermene. Grazie ai progressi della medicina, alcune malattie mortali sono state debellate. Milioni di individui hanno superato la soglia della povertà, ottenendo accesso alle forme più moderne d'istruzione e di cure sanitarie. Oggi disponiamo di una dichiarazione universale dei diritti umani, e la consapevolezza della straordinaria importanza di questi diritti è cresciuta in maniera esponenziale; di conseguenza, gli ideali di libertà e democrazia si sono diffusi nel mondo intero e assistiamo a un crescente riconoscimento dei fattori che accomunano gli esseri umani, facendo dell'umanità una cosa sola. Inoltre, siamo sempre più consapevoli dell'importanza della tutela dell'ambiente. Credo davvero di poter dire che, per molti versi, la seconda metà del secolo scorso sia stata caratterizzata dal progresso e da cambiamenti positivi.

Nel contempo, malgrado gli straordinari avanzamenti compiuti nei più svariati campi, esistono ancora grandi sofferenze e l'umanità continua ad affrontare enormi difficoltà. Sebbene nei Paesi più ricchi la popolazione goda di uno stile di vita caratterizzato da consumi elevati, ci sono ancora milioni e milioni di persone che non riescono a soddisfare i bisogni primari. Con la conclusione della guerra fredda, la minaccia della devastazione globale che sarebbe scaturita da un conflitto nucleare è stata notevolmente ridimensionata, eppure molti sono tuttora esposti alle sofferenze e alle tragedie della guerra. Come se non bastasse, in numerose zone del mondo ci si trova ad affrontare problemi ambientali e, con questi, la minaccia ai mezzi di sostentamento, se non peggio. Parallelamente, tanti

altri esseri umani sono costretti a lottare per sopravvivere, facendo i conti con le disparità, la corruzione e l'ingiustizia.

Sono questioni che non riguardano unicamente i Paesi in via di sviluppo; anche in quelli più ricchi ci sono molte difficoltà, tra cui problematiche sociali estremamente diffuse, come l'alcolismo, l'abuso di stupefacenti, le violenze domestiche e lo sfacelo delle relazioni familiari. C'è chi ha motivo di preoccuparsi per i propri figli, per la loro istruzione e per quanto riserverà loro il futuro. Oggi, poi, non possiamo non riconoscere l'eventualità che le attività umane alla lunga distruggano il pianeta, giungendo presto a un punto di non ritorno, cosa che crea ulteriori angosce. Le molteplici pressioni della quotidianità comportano stress, ansia, depressione e una sempre crescente solitudine. Ecco perché, ovunque io vada, trovo persone che deplorano questo tipo di vita. Talvolta, mi ritrovo io stesso a lamentarmene!

E chiaro che c'è una grave lacuna nel modo in cui gestiamo la nostra esistenza. Ma quale? A mio parere, il problema fondamentale è che, a ogni livello, stiamo attribuendo troppa importanza agli aspetti esteriori della vita, trascurando i valori morali e la nostra interiorità.

Per «interiorità» intendo quelle caratteristiche che tutti apprezziamo negli altri e verso le quali abbiamo una sorta di propensione naturale; sono qualità che abbiamo ereditato in virtù della nostra natura biologica di animali, capaci di sopravvivere e prosperare soltanto in un ambiente in cui regnino sollecitudine, affetto e calore: in una parola, compassione. L'essenza della compassione è il desiderio di alleviare la sofferenza degli altri e di sostenere il loro benessere. È questo il principio spirituale da cui scaturiscono tutti gli altri valori interiori. Ognuno di noi ammira la gentilezza, la pazienza, la tolleranza, la generosità e la capacità di perdonare, così come depreca le manifestazioni di avidità, astio, odio e fanatismo. Ecco perché non c'è essere umano che non riconosca l'importanza del promuovere le qualità interiori positive, che emergono dal nostro cuore grazie alla naturale tendenza alla compassione e alla capacità di combattere le inclinazioni più negative.

Senza alcun dubbio, tutti noi trarremmo grande beneficio da un rafforzamento di questi valori. Se ignoriamo la nostra vita interiore, lo facciamo a nostro rischio e pericolo, e molti dei più grandi problemi nel mondo odierno sono dovuti proprio a tale noncuranza.

Qualche tempo fa mi sono recato in visita nello Stato dell'Orissa, nell'India orientale. Di recente, la povertà che caratterizza quella parte del Paese è sfociata in ribellioni e conflitti sempre più aspri, soprattutto tra i popoli tribali. Ho

incontrato un membro del parlamento di quello Stato e abbiamo discusso di quel genere di problematiche. Dal nostro colloquio ho dedotto che sono già stati varati molti progetti governativi e iniziative legislative, tutti ben fondati, proprio al fine di proteggere i diritti dei popoli tribali e di fornire loro aiuti materiali. Ma il parlamentare in questione mi ha anche spiegato che i finanziamenti stanziati dal governo in realtà non stanno giungendo alle popolazioni cui sono destinati. Poiché tutti quei programmi sono alla mercé della corruzione, dell'incompetenza e dell'irresponsabilità delle persone che dovrebbero attuarli, finiscono in una bolla di sapone.

Questo esempio illustra in modo estremamente chiaro che, anche quando esiste un sistema solido, la sua efficacia dipende dal modo in cui viene usato. In definitiva, ogni apparato, qualunque insieme di norme o procedure può essere valido soltanto nella misura in cui chi deve applicarlo si dimostra responsabile e onesto. Un sistema, per quanto idealmente buono, può facilmente provocare danni, anziché benefici, proprio a causa della mancanza d'integrità. Si tratta di una verità universale, che possiamo applicare a qualsiasi ambito dell'attività umana, persino alla religione. Infatti, sebbene quest'ultima abbia il potenziale di aiutare i credenti a condurre una vita felice e significativa, se usata in modo scorretto può generare conflitti e divisioni. Analogamente, anche nel campo del commercio e della finanza, il sistema in sé potrà sembrare valido, ma se le persone che lo utilizzano non mostrano alcuno scrupolo e sono motivate dall'avidità e dall'egoismo, finiscono con il minarlo alle fondamenta. Purtroppo, possiamo ben vedere che ciò accade nei più diversi settori, persino nello sport a livello internazionale, dove la corruzione mette a rischio il concetto stesso di fair play.

Certo, sono molte le persone avvedute e consapevoli di questa realtà, che tentano di porvi rimedio impegnandosi e lavorando onestamente nei campi di loro competenza: politici, funzionari pubblici, avvocati, educatori, ambientalisti, attivisti, individui di ogni estrazione sociale e provenienza. Questo è senza dubbio encomiabile, ma in realtà non potremo mai risolvere i nostri problemi formulando semplicemente nuove leggi e regolamenti. In definitiva, all'origine di tutti i nostri guai c'è il comportamento individuale. Se i singoli membri della collettività mancano di valori e integrità morale, nessun sistema legislativo potrà mai dimostrarsi adeguato. E fin tanto che gli esseri umani continueranno a dare priorità ai beni materiali, persisteranno l'ingiustizia, le disuguaglianze, l'intolleranza e l'avidità, tutte manifestazioni esteriori del nostro trascurare le qualità interiori.

Allora, che cosa dobbiamo fare? A chi possiamo chiedere aiuto? La scienza, malgrado tutti i vantaggi che ha apportato al mondo che ci circonda, non ha ancora proposto basi adeguate per lo sviluppo dell'integrità personale, delle qualità umane, interiori, che apprezziamo nel prossimo e che faremmo bene a coltivare dentro di noi. Dobbiamo quindi dedurre che sia necessario rivolgersi alla religione, come si è fatto per millenni?

Di certo le religioni hanno sostenuto milioni di persone nel passato, lo fanno tuttora e continueranno ad aiutarci in futuro; tuttavia, nonostante i loro molteplici benefici nell'offrire una guida morale e dare un significato all'esistenza, nell'attuale realtà laica non possono più rappresentare da sole una base adeguata per l'etica. Uno dei motivi è che oggi molte persone non seguono più una fede specifica. Un altro è che, con la crescente interconnessione che caratterizza l'era della globalizzazione e della società multiculturale, un'etica che faccia riferimento soltanto a una religione susciterà probabilmente un interesse circoscritto e non potrà costituire un riferimento assoluto per tutti. In passato, quando le diverse popolazioni vivevano in condizioni di relativo isolamento (come abbiamo fatto noi tibetani, che per secoli e secoli abbiamo vissuto felicemente dietro la cortina dell'Himalaya), il fatto che ogni singolo gruppo seguisse un'etica basata sul proprio approccio religioso non rappresentava affatto un problema. Ma ora, a fronte dell'oblio delle qualità interiori, nessuna risposta di matrice religiosa riuscirà a dimostrarsi universale, pertanto non rappresenta una soluzione efficace. Ciò di cui abbiamo attualmente bisogno è un approccio all'etica che non faccia riferimento alla religione e possa essere accettato sia da chi segue una fede sia da chi non ne ha alcuna; in breve, ci serve un'etica laica.

Sicuramente sembrerà strano sentir pronunciare un'affermazione del genere da qualcuno che indossa, fin da giovanissimo, le vesti da monaco. Eppure, io non vi vedo alcuna contraddizione. La mia fede m'ingiunge infatti di fare ogni sforzo possibile per favorire il benessere e la felicità di tutti gli esseri senzienti, e rivolgermi anche a chi non l'ha adottata, è seguace di un'altra religione o non lo è di nessuna, è assolutamente coerente con tale principio.

Credo dunque che sia possibile, oltre che proficuo, tentare un nuovo approccio secolare all'etica universale. La mia fiducia nasce dalla convinzione che tutti noi siamo fondamentalmente inclini o propensi a ciò che riteniamo positivo, buono. Ogni nostra azione è motivata dall'idea che possa apportarci qualche beneficio; nel contempo, nessuno di noi disconoscerebbe mai il valore della gentilezza altrui. Per nostra stessa natura, siamo tutti orientati in direzione dei valori umani fondamentali dell'amore e della compassione.

Preferiamo di gran lunga ricevere l'amore degli altri, anziché il loro odio; la loro generosità, invece della meschinità. E chi tra noi non sceglierebbe la tolleranza, il rispetto e il perdono per i propri errori, piuttosto che l'intransigenza, l'arroganza e il risentimento?

Alla luce di tutto ciò, sono fermamente convinto che ciascuno di noi disponga dell'opportunità e degli strumenti necessari per rafforzare le proprie qualità interiori senza entrare in contraddizione con gli insegnamenti delle varie religioni e - questo è di cruciale importanza - senza dipendere da un qualsiasi credo.

Lo sviluppo e la pratica di questa nuova visione dell'etica sono l'argomento di questo libro. In tal modo, spero di contribuire a far comprendere come, in quest'epoca di eccessivo materialismo, la consapevolezza etica e le qualità interiori siano assolutamente necessarie.

Vorrei fosse chiaro fin dall'inizio che non è mia intenzione dettare valori morali; farlo non sarebbe di alcun beneficio. Infatti, il tentativo di imporre principi etici dall'esterno, quasi si trattasse di farsi obbedire, non potrà mai ottenere l'effetto voluto. Propongo invece che ognuno maturi una convinzione personale dell'importanza delle qualità interiori, poiché esse sono la fonte sia di un mondo eticamente armonioso, sia della pace mentale individuale, di quella fiducia e felicità che ciascuno di noi cerca.

Naturalmente, tutte le principali tradizioni religiose, vista l'enfasi che mettono sull'amore, la compassione, la pazienza, la tolleranza e il perdono, possono favorire lo sviluppo delle qualità interiori, e in effetti lo fanno. Ma è questa la realtà del mondo odierno: fondare l'etica sulla fede non è più sufficiente. Ecco perché ritengo che sia giunto il momento di trovare il modo di ripensare la spiritualità e l'etica, ponendole al di là della religione.

PARTE PRIMA

Un nuovo sistema di etica laica

1

Riformulare il laicismo

Le qualità interiori nell'era della scienza

Io stesso sono un religioso, ma la religione non può, da sola, fornire una risposta a tutti i nostri problemi.

Poco tempo fa ho partecipato alla cerimonia di inaugurazione di un nuovo tempio buddista nel Bihar, una regione dell'India settentrionale particolarmente povera e densamente popolata. Il primo ministro, che è un vecchio amico, ha pronunciato un bel discorso dichiarandosi convinto che, grazie alle benedizioni del Buddha, il suo Stato avrebbe finalmente conosciuto la prosperità. Quand'è venuto il mio turno di parlare, in tono scherzoso ho sottolineato che, se la prosperità del Bihar fosse dipesa unicamente dalle benedizioni del Buddha, si sarebbe già dovuta manifestare molto tempo fa! Dopotutto, il più importante luogo sacro del buddismo si trova proprio in quello Stato, a Bodh Gaya, dove il Buddha storico raggiunse la piena illuminazione. Per ottenere un vero cambiamento c'è bisogno di qualcosa di più della preghiera e delle benedizioni del Buddha, per quanto potenti possano essere. Serve anche l'azione, che potrà scaturire soltanto dagli abili sforzi del primo ministro e di tutti quelli che operano per il bene pubblico!

Così dicendo non sto negando il valore della preghiera, che considero d'immenso beneficio psicologico. Dobbiamo però ammettere che spesso è difficile constatarne risultati tangibili. Quando si tratta di effetti chiari e certi, è evidente che la preghiera non può giungere all'efficacia dimostrata per esempio dalla scienza. Anni fa ero malato, e trovavo conforto all'idea che molte persone stessero pregando per me, ma devo dire che mi era ancor più di conforto sapere che l'ospedale in cui venivo curato disponeva delle attrezzature più moderne e più adeguate al mio caso!

Visti i crescenti progressi compiuti nel corso degli ultimi due secoli riguardo alla nostra capacità di controllare e manipolare il mondo fisico, non è affatto sorprendente che oggi molti si chiedano se in definitiva la religione abbia ancora ragione d'esistere. Cose che in passato potevamo soltanto sognare (come la scomparsa delle malattie, i viaggi nello spazio, i computer) sono diventate realtà grazie alla scienza. Non stupisce quindi che tante persone abbiano riposto tutte le

loro speranze nella scienza, arrivando persino a credere che sia in grado di donarci la felicità.

Sebbene io possa capire perché la scienza ha scardinato la fede in alcuni aspetti della religione tradizionale, non vedo perché dovrebbe avere gli stessi effetti sul concetto di valori spirituali. Anzi, in quest'era caratterizzata dal progresso scientifico, il bisogno di qualità interiori è più pressante che mai.

Al fine di persuadervi dell'importanza dei valori interiori e di una vita etica, penso non ci sia niente di meglio che porre la questione in termini meramente scientifici. Benché non sia ancora possibile affidarsi unicamente alla ricerca, sono convinto che con il passare del tempo emergeranno gradualmente molti più dati scientifici certi, tali da dimostrare i vantaggi concreti dell'etica e delle qualità interiori.

Io non sono uno scienziato, e la scienza moderna non è una delle materie che mi sono state insegnate nel corso della mia prima formazione scolastica. Tuttavia, fin dall'inizio dell'esilio, ho fatto del mio meglio per rimediare. Ormai sono più di trent'anni che tengo regolarmente incontri con esperti e ricercatori delle più svariate discipline, tra cui la fisica, la cosmologia, la biologia, la psicologia e, soprattutto negli ultimi tempi, le neuroscienze.

Le tradizioni contemplative di tutte le religioni sottolineano l'importanza dell'esplorazione del mondo interiore dell'esperienza e della coscienza, quindi uno degli scopi che mi sono proposto partecipando a tali dibattiti è stato informarmi sull'attuale comprensione scientifica di aree quali il pensiero, le emozioni e le esperienze soggettive.

È davvero incoraggiante che la scienza, e in primo luogo le neuroscienze, stiano dedicando una crescente attenzione proprio a queste tematiche, per lungo tempo trascurate. In particolare, reputo molto stimolanti gli ultimi sviluppi della metodologia scientifica in tali ambiti, in cui il tradizionale principio scientifico della verificabilità oggettiva da parte di terzi è ormai stato ampliato fino a includere il campo delle esperienze soggettive. Ne troviamo un esempio nei lavori di neurofenomenologia di un mio caro amico, il compianto Francisco Varela.

Nutro anche un profondo interesse circa le fondamenta scientifiche che, una volta scoperte, ci aiuterebbero a comprendere gli effetti della pratica contemplativa e dello sviluppo intenzionale di qualità interiori come la compassione, la gentilezza amorevole, l'attenzione e la calma mentale. Ho sempre ritenuto che se la scienza riuscisse a dimostrare la validità e l'efficacia di tali

pratiche, forse si giungerebbe a incoraggiarle inserendole nei programmi educativi tradizionali.

Per nostra fortuna, disponiamo ormai di prove sufficienti (ottenute attraverso la ricerca nei settori della biologia evolutiva, delle neuroscienze e altri ancora) che, sulla base della più rigorosa metodologia scientifica, dimostrano come l'altruismo e la cura del prossimo non siano soltanto nel nostro interesse, ma in un certo senso facciano parte integrante della nostra natura biologica. Ritengo che tali prove, combinate con l'esperienza personale e rafforzate dal comune buonsenso, ci offrano motivi più che validi per affermare i benefici derivanti dallo sviluppo delle qualità umane fondamentali, che non necessitano di alcun principio o fede religiosa. Non è una bella notizia?

Rielaborare il concetto di laicismo

Sono proprio queste le basi di ciò che definisco «etica laica», o «secolare». Sono ben consapevole che, per alcune persone, e in particolare per certi fratelli e sorelle cristiani e musulmani, il mio ricorso al termine «laicismo» possa comportare delle difficoltà. Per qualcuno questa parola implica un fermo rifiuto, se non addirittura un'ostilità, nei confronti della religione. Potrebbe quindi sembrare che, servendomi di tale vocabolo, io intenda sostenere l'esclusione della religione da qualsiasi sistema etico, se non addirittura da tutti gli ambiti della vita comunitaria. Non è certo questo che ho in mente: al contrario, la mia lettura della parola «laico» deriva dalle modalità secondo cui è comunemente impiegata in India.

L'India moderna si è dotata di una costituzione secolare e afferma con orgoglio di essere un Paese laico. Secondo l'accezione indiana del termine, quando si parla di laicismo non si sottintende un antagonismo nei confronti della religione o di chi pratica una certa fede, bensì un profondo rispetto e un'assoluta tolleranza per ogni credo. Inoltre, il laicismo prevede un atteggiamento inclusivo e imparziale, anche verso i non credenti.

Tale interpretazione del termine - che implica tolleranza reciproca e rispetto per tutte le fedi, così come per chi non ne segue alcuna - è un retaggio specifico del retroterra storico e culturale indiano. Ho motivo di credere che l'accezione occidentale della stessa parola derivi a sua volta dalla storia europea. Non sono uno storico, né un esperto in materia; ciò nonostante, mi pare che dal momento in cui la scienza ha cominciato a progredire rapidamente nel continente europeo, ci si sia automaticamente orientati verso una maggiore razionalità. E tale razionalità

ha causato, tra l'altro, un netto rifiuto di quello che era considerato un insieme di superstizioni, retaggio del passato.

Per molti pensatori radicali, dagli albori della scienza moderna in poi, l'adozione di una mentalità razionale ha comportato l'allontanamento dalla fede. La rivoluzione francese, in cui hanno trovato espressione molte delle nuove idee dell'Illuminismo europeo, ne costituisce un ottimo esempio, con la sua forte componente antireligiosa. Ovviamente, un tale rifiuto ha prodotto anche un importante cambiamento a livello sociale. La religione ha cominciato infatti a essere vista come conservatrice, legata alla tradizione e per questo fortemente associata ai vecchi regimi e a tutte le loro manchevolezze. Le conseguenze di quel particolare periodo storico sono evidenti: per oltre duecento anni, molti dei più influenti pensatori e riformatori occidentali hanno ritenuto la religione un ostacolo al progresso, anziché un percorso di liberazione. Il marxismo, che è stato una delle più potenti ideologie laiche del Ventesimo secolo, ha apertamente denunciato la religione, definendola «l'oppio dei popoli». Ciò ha avuto conseguenze tragiche, giacché i regimi comunisti hanno represso con la forza qualsiasi fede, in molte regioni del mondo.

Penso sia proprio a seguito di questo percorso storico che in Occidente l'idea di laicismo viene comunemente associata a un'avversione nei confronti della religione. In sostanza, il laicismo e la fede sono spesso considerati opposti e incompatibili, e tra i sostenitori dei due fronti c'è uno spesso muro fatto di sospetto e ostilità.

Sebbene non possa concordare sull'idea che la fede rappresenti un ostacolo per lo sviluppo umano, comprendo bene le radici dei sentimenti antireligiosi di un certo contesto storico. La storia ci insegna una verità scomoda: le istituzioni religiose e i loro seguaci, di ogni tipo, hanno invariabilmente messo in atto uno sfruttamento del prossimo, e la fede è stata usata anche come pretesto per scatenare guerre e legittimare l'oppressione. Persino il buddismo, con la sua dottrina della nonviolenza, non può dirsi completamente alieno da pecche del genere.

Ecco perché gli atteggiamenti negativi nei confronti della religione, in Occidente o altrove, vanno rispettati, se motivati dall'interesse per la giustizia. In realtà, si potrebbe addirittura dire che chi sottolinea l'ipocrisia dei credenti che violano gli stessi principi etici di cui si fanno portavoce, prendendo posizione contro le iniquità perpetrate da personalità e istituzioni religiose, stia in effetti rendendo un servizio a quelle stesse tradizioni, contribuendo a rafforzarle. Tuttavia, nel ponderare tali critiche, è importante distinguere tra quelle mosse alla

fede in sé e quelle dirette invece alla religione in quanto istituzione, perché le due cose sono ben diverse. Per come la vedo io, i concetti di giustizia sociale non sono in alcun modo in contraddizione con i principi cui aderisce la religione, giacché il nocciolo di tutte le grandi fedi è la promozione delle qualità umane più positive, nonché lo sviluppo di valori come la gentilezza, la compassione, il perdono, la pazienza e l'integrità personale.

Il secolarismo in India

Penso di avere chiarito il motivo per cui il termine «laicismo» non m'incute alcun timore. Al contrario, sono ben memore dell'operato dei padri della costituzione indiana, come Bhimrao Ramji Ambedkar e Rajendra Prasad (ho avuto l'onore di conoscere di persona quest'ultimo). Nel loro voler promuovere il secolarismo non c'era l'intenzione di fare piazza pulita della religione, ma piuttosto di riconoscere formalmente la varietà di credi che caratterizza la società indiana. Il Mahatma Gandhi, fonte d'ispirazione della costituzione indiana, era un uomo profondamente religioso e nei suoi incontri di preghiera quotidiani includeva letture e canti sacri di tutte le principali fedi mondiali. Questo esempio straordinario è tuttora seguito nelle cerimonie pubbliche del suo Paese.

Ma per l'India il genere di tolleranza religiosa personificato da Gandhi non è stato una novità; ha anzi radici antiche, che possono essere fatte risalire a oltre duemila anni fa. Ciò è palesato, tra l'altro, dalle iscrizioni sui pilastri sparsi in tutto il subcontinente indiano che risalgono all'era dell'imperatore Ashoka, ovvero al Terzo secolo a.C. Una di queste iscrizioni esorta a «onorare la religione altrui, perché in tal modo rafforzeremo sia la nostra fede sia quella dell'altro». Inoltre, la letteratura sanscrita è un chiaro esempio di cultura classica intellettualmente tollerante, che traeva la propria ricchezza dall'arte del dibattito. In India, fin dai tempi antichi, si sono manifestate le più varie correnti filosofiche, che sono state oggetto di grande e aperta discussione, e nella tradizione indiana hanno trovato posto, con onore e rispetto, persino posizioni simili al materialismo e all'ateismo dei nostri giorni. I testi filosofici classici contengono molti riferimenti alla scuola Charvaka, i cui seguaci rifiutavano qualsiasi concetto di Dio e l'esistenza di un'anima o dell'aldilà. Altri pensatori si sono opposti con vigore a questa visione, etichettandola come nichilista; ciò nondimeno, il suo materialismo radicale è stato considerato una posizione filosofica degna di riguardo e il fondatore della scuola era comunemente definito un rishi (saggio). I sostenitori del Charvaka hanno anche goduto di un certo livello di riconoscimento da parte di alcuni regnanti indiani, molti dei quali erano straordinariamente tolleranti nei confronti delle altre

fedie religiose. Uno degli esempi di tale tradizione fu l'imperatore musulmano Akbar, che si tenne in costante dialogo con gli induisti, i cristiani e i seguaci di altre religioni.

Qualche tempo fa ho avuto una conversazione illuminante in materia con Lai Kishen Advani, ex vice primo ministro indiano, il quale in quell'occasione mi ha fatto notare che la cultura di tolleranza, diversità e dialogo che caratterizza la storia dell'India è proprio ciò che spiega il suo netto successo nel promuovere una democrazia laica. Sono certo che abbia ragione. Attualmente, la maggioranza della popolazione indiana è induista, ma sono molte le altre religioni che vantano un considerevole numero di seguaci. L'India ospita la seconda rappresentanza musulmana al mondo (cosa non gradita a parecchi occidentali), oltre a molti milioni di sikh e cristiani, per non parlare delle consistenti comunità giainiste, buddiste, zoroastriane ed ebraiche. In effetti, le minoranze etniche e religiose presenti in India sono troppe per poter essere menzionate tutte. A ciò si devono aggiungere le centinaia di lingue diverse che si parlano nel Paese. Nell'ambito di una così ampia gamma di razze e culture, è piuttosto comune vedere templi induisti e minareti musulmani sorgere gli uni accanto agli altri lungo le vie delle città. Nella maggior parte delle località, infatti, è rappresentata più di una fede religiosa.

Di recente ho incontrato un rumeno che, nel corso di un progetto di ricerca, ha visitato moltissimi villaggi indiani. Raccontandomi di un luogo del Rajasthan i cui abitanti erano per lo più musulmani, ha manifestato la sua sorpresa nel constatare che le tre sole famiglie induiste non si sentivano affatto impaurite o in ansia. Ritengo che il suo stupore sia il frutto del ritratto ingannevole offerto dai media occidentali dei rapporti fra la popolazione indiana. Indubbiamente ci sono stati alcuni tragici incidenti, con atti di violenza fra le diverse comunità, ma sarebbe un errore generalizzare sulla base di pochi eventi isolati nel contesto dell'intero subcontinente. Infatti, malgrado quei dolorosi episodi e le enormi differenze che la contraddistinguono, l'India mantiene la sua connotazione di società pacifica e armoniosa.

È evidente come l'antica dottrina dèiYahimsa, la nonviolenza, sia fiorita e sia stata adottata quale principio fondamentale per la coesistenza pacifica di tutte le fedi. Si tratta di un successo d'incredibile importanza, dal quale molti altri Paesi dovrebbero trarre esempio.

La tolleranza nell'era della globalizzazione

Talvolta mi definisco un messaggero moderno del pensiero dell'antica India. Infatti, due delle principali idee che diffondo immancabilmente ovunque vada - il principio della nonviolenza e l'armonia interreligiosa - sono ispirate all'eredità dell'antica cultura indiana. Sebbene io sia tibetano, in un certo senso mi considero anche figlio dell'India. Sin dall'infanzia la mia mente ha tratto nutrimento dai classici del pensiero indiano. Quando, a sei anni, cominciai gli studi monastici, la maggior parte dei testi che leggevo e imparavo a memoria erano opere di maestri buddisti indiani, molti dei quali provenivano dall'antica Università di Nalanda, nell'India centrale. In seguito, una volta diventato adulto, anche il mio corpo ha iniziato a nutrirsi secondo la tradizione indiana: riso e dal (lenticchie).

Ecco perché sono particolarmente lieto di condividere e promuovere questa interpretazione indiana del laicismo, che credo possa avere un enorme valore per tutta l'umanità. Nel mondo odierno, caratterizzato dall'interconnessione e dalla globalizzazione, è sempre più frequente che persone delle più varie razze, fedi e opinioni si trovino a vivere a fianco a fianco. È un fenomeno straordinario, che spesso mi colpisce nel corso dei miei viaggi, soprattutto in Occidente. Oggi, una considerevole porzione dell'umanità può facilmente avere un vicino di casa, un collega o un datore di lavoro che parla un'altra lingua, segue abitudini alimentari del tutto diverse e pratica una religione differente.

È dunque fondamentale e impellente trovare il modo di cooperare gli uni con gli altri, sulla base di uno spirito di mutua accettazione e reciproco rispetto. Infatti, se per molte persone vivere in un ambiente cosmopolita, in cui possono sperimentare una gamma di culture diverse, costituisce fonte di gioia, è certo che per altre trovarsi a stretto contatto con chi non condivide la sua lingua e la sua cultura può comportare serie difficoltà. In alcuni casi ciò suscita confusione, paura e risentimento; nella peggiore delle ipotesi, può portare a un'aperta ostilità e alimentare nuove ideologie discriminatorie, basate su criteri di appartenenza razziale, nazionalità o religione. Purtroppo, è sufficiente guardarci intorno per constatare che tensioni sociali di questo tipo sono piuttosto diffuse. Inoltre, è assai probabile che tali dinamiche possano acuirsi a seguito del perdurare delle migrazioni dovute a motivi economici.

Credo che, in un mondo siffatto, sia di vitale importanza adottare un approccio autenticamente sostenibile e universale all'etica, alle qualità interiori e all'integrità personale, che trascenda le differenze religiose, culturali e razziali, appellandosi a un comune denominatore fondamentalmente umano. Questa ricerca di un approccio sostenibile e universale è ciò che definisco «progetto di un'etica laica».

Qualcuno, per quanto manifesti simpatia nei confronti dell'accezione indiana del termine «secolarismo», nutre però dubbi sulla possibilità di individuare un metodo valido per separare l'etica dalla religione. Tra i seguaci delle tradizioni teiste, la sfiducia nei confronti di qualsiasi tentativo in questo senso è talmente radicata che in alcune occasioni mi è stato consigliato di non utilizzare in pubblico l'aggettivo «laica» in relazione al concetto di etica. Ci sono persone convinte, in assoluta onestà, che scindere l'etica dalla religione costituisca un grave errore, e che ciò sia già all'origine di molti dei problemi sociali e morali del mondo moderno: il crollo dei vincoli famigliari, il sempre più frequente ricorso all'aborto, la promiscuità sessuale, l'alcolismo, l'uso di stupefacenti e così via. Secondo loro, tutte queste problematiche derivano in larga misura dall'aver smarrito i riferimenti fondamentali per lo sviluppo delle qualità interiori, che solo la religione può assicurare. Per chiunque pensi che la fede sia inscindibile dalla pratica etica, è assai difficile immaginare l'una senza l'altra. E per chi è convinto che la verità richieda un Dio, Dio soltanto potrà fornirci i vincoli etici; in assenza di tale garanzia, disporremmo al massimo di una verità relativa, quindi ciò che risulta vero per alcuni potrebbe essere falso per altri. In una situazione del genere, non ci sarebbe più alcuna base su cui distinguere il bene dal male, fare la differenza tra buono e cattivo o frenare gli impulsi più egoistici e distruttivi, coltivando invece le qualità interiori.

Sebbene io rispetti pienamente questo punto di vista, non lo condivido. Non credo infatti che l'etica debba necessariamente essere radicata nei principi religiosi o nella fede. Anzi, sono convinto che possa emergere in modo spontaneo, quale conseguenza naturale e razionale della nostra stessa umanità e della condizione esistenziale che tutti condividiamo.

Religione ed etica

Questo libro non è incentrato sulla religione ma, nell'interesse della comprensione reciproca e del rispetto tra chi segue una fede e chi no, penso valga la pena dedicare un momento all'analisi del rapporto tra religione ed etica.

La fede ha rappresentato per migliaia di anni il cuore della civiltà umana; non c'è quindi da meravigliarsi se la sollecitudine per il prossimo e le qualità interiori fondamentali che ne derivano - come la gentilezza, l'onestà, la pazienza e il perdono - sono state formulate soprattutto in termini religiosi. In tutte le principali confessioni del pianeta, sia teiste sia non teiste, tali valori (e altri ancora, come l'autodisciplina, la soddisfazione per quel che si ha e la generosità) sono celebrati quali elementi imprescindibili per una vita significativa e degna di essere vissuta.

Ciò è naturale. Poiché la religione si rivolge essenzialmente allo spirito umano, è ovvio che lo sviluppo di queste qualità interiori, che comporta grandi ricompense a livello di benessere individuale e collettivo, sia parte integrante di qualsiasi pratica religiosa.

In linea di massima, i sistemi di credenze con cui le principali fedi del mondo radicano e sostengono le qualità interiori possono essere divisi in due categorie.

Da un lato abbiamo le religioni teiste, tra cui il cristianesimo, l'islamismo, l'ebraismo, l'induismo, il sikhismo e lo zoroastrismo. In queste tradizioni, l'etica fa riferimento alla presenza immanente di un Dio, inteso sia come creatore sia come fondamento assoluto di tutto ciò che è. Secondo la visione teista, l'intero universo rientra nella creazione e nel progetto divino, per cui la struttura stessa dell'universo è sacra. E poiché Dio è amore o compassione infinita, amare gli altri è parte integrante dell'amare e servire Dio. Inoltre, in molte fedi teiste si ritiene che, dopo la morte, l'essere umano sia sottoposto al giudizio divino, e ciò rappresenta un ulteriore, possente stimolo ad astenersi dal male e comportarsi con la dovuta morigeratezza e coscienziosità nel corso dell'esistenza terrena. Se assunto seriamente, l'impegno a sottomettersi al volere divino può avere un grande impatto, riducendo l'egocentrismo e ponendo così le fondamenta non solo per un'etica salda, ma anche per lo sviluppo di una visione altruistica.

L'altro estremo dello spettro è rappresentato dalle religioni non teiste, come il buddismo, il giainismo e una branca dell'antica scuola indiana Samkhya, che non credono in un Dio creatore ma fanno riferimento al principio centrale della causalità, mentre l'universo è considerato senza inizio né fine. In assenza di un creatore, garante delle qualità interiori e del rispetto dei valori etici, le fedi non teiste radicano l'etica nel concetto di karma. Il termine sanscrito «karma» significa semplicemente «azione». Pertanto, quando parliamo del nostro karma, ci riferiamo a tutte le azioni intenzionali del corpo, del linguaggio e della mente; quando invece parliamo dei frutti del nostro karma, intendiamo le conseguenze di tali azioni. La dottrina del karma si fonda sull'analisi della causalità, intesa come legge della natura. Ogni atto volontario, ogni nostra parola o pensiero, è potenzialmente all'origine di una serie infinita di conseguenze. Se combinata con l'idea della rinascita e delle vite seguenti, tale concezione costituisce una base solida per l'etica e il rafforzamento delle qualità interiori. Per esempio, uno degli insegnamenti chiave del buddismo sullo sviluppo della compassione richiede, quale componente di una profonda connessione con tutti gli esseri, di vederli come se fossero stati nostra madre in un qualche stadio delle nostre infinite vite precedenti.

Almeno in una certa misura, tutte le religioni affidano lo sviluppo delle qualità interiori e la consapevolezza etica a un'interpretazione metafisica (e dunque non dimostrabile scientificamente) del mondo e della vita dopo la morte. E proprio come la dottrina del giudizio divino è alla base degli insegnamenti etici di molte fedi teiste, la dottrina del karma e delle vite future svolge un ruolo analogo nelle tradizioni non teiste.

In ambito religioso, sia teistico sia non teistico, tali paradigmi hanno un'importanza cruciale, poiché costituiscono un punto di riferimento non solo per determinare come vivere rispettando le norme etiche, ma anche per la salvezza o liberazione individuale. Ecco perché attenersi all'etica nella vita quotidiana e coltivare le aspirazioni spirituali, per i seguaci delle varie fedi sono due elementi inscindibili.

Io non sono tra quelli che pensano che gli esseri umani saranno presto pronti a fare completamente a meno della religione; ritengo anzi che la fede costituisca una forza positiva, i cui effetti possono essere straordinariamente benefici. Fornendoci un'interpretazione della vita umana che trascende la nostra esistenza fisica e temporanea, la religione ci consente di affrontare le avversità con forza e speranza. Il valore di alcune delle più grandi tradizioni religiose è già stato discusso in modo approfondito nel mio libro precedente *Le religioni sono tutte sorelle*.* Tuttavia, nonostante i vantaggi che possiamo trarne (e mi riferisco al riunire e riconciliare le persone, all'offrire guida e conforto, nonché una visione positiva dell'esistenza cui ispirarsi), non credo che la religione sia indispensabile per la vita spirituale.

Ma dove ci conduce questo ragionamento, in rapporto alle radici dell'etica e allo sviluppo delle qualità interiori? Oggi, nell'era della scienza, in cui per molti la fede non ha più significato, a quali altre fonti spirituali possiamo attingere? Come motivarci a rispettare determinati principi morali senza ricorrere alle religioni tradizionali?

A mio parere, per quanto gli esseri umani possano cavarsela senza aderire a un particolare credo, hanno assoluto bisogno delle qualità interiori. Di conseguenza, la mia ipotesi di un'etica indipendente dalla religione è semplice. Per come la vedo io, la spiritualità è bidimensionale. La prima dimensione, quella del benessere spirituale elementare - la forza e l'equilibrio mentale ed emotivo - non dipende dalla fede ma scaturisce dalla nostra natura umana, che ci vede spontaneamente predisposti alla compassione, alla gentilezza e alla sollecitudine nei confronti degli altri. La seconda dimensione è quella della spiritualità che

potremmo considerare radicata nella fede, che acquisiamo attraverso l'educazione familiare, l'istruzione e il retroterra

* Le religioni sono tutte sorelle, Sperling & Kupfer, Milano 2011.

culturale, ed è quindi legata a particolari credenze e pratiche. Tra queste due dimensioni c'è una differenza analoga a quella che c'è fra l'acqua e il tè. L'etica e le qualità interiori scovre di qualsiasi connotazione religiosa sono come l'acqua, vale a dire qualcosa di cui abbiamo bisogno ogni giorno, perché ci garantisce salute e sopravvivenza. Per contro, l'etica e le qualità interiori strutturate in un contesto religioso mi paiono simili al tè, che è composto per lo più d'acqua ma contiene anche altri ingredienti (foglie di tè, spezie, forse zucchero o, come succede in Tibet, un po' di sale), e ciò rende la bevanda più nutriente e benefica, al punto che è un piacere berla. Ma, in qualunque modo sia preparato, l'ingrediente principale del tè è pur sempre l'acqua. E se è vero che possiamo vivere senza tè, ci è impossibile vivere senz'acqua. Allo stesso modo, quando veniamo al mondo non abbiamo ancora assimilato alcuna religione, mentre la compassione è congenita, un'esigenza irrinunciabile.

Esiste dunque una dimensione spirituale umana che affonda in noi le sue radici molto più a fondo della religione. Abbiamo una predisposizione innata all'amore, alla gentilezza e all'affetto, e ciò indipendentemente da qualsiasi contesto religioso, o dalla sua assenza. Quando coltiviamo questa risorsa umana essenziale - ovvero quando ci dedichiamo allo sviluppo di quelle qualità interiori che apprezziamo così tanto negli altri -, cominciamo a vivere secondo principi spirituali. La sfida che ci troviamo ad affrontare è quindi come fondare l'etica e sostenere lo sviluppo dei valori interiori nel contesto dell'era scientifica che stiamo vivendo, senza trascurare le necessità più profonde dello spirito umano, che per molte persone trovano ancora risposta nella religione.

Radicare l'etica nella natura umana

Nelle diverse culture e filosofie, e in definitiva nelle visioni dei singoli individui, non c'è un consenso unanime riguardo all'orientamento essenziale della natura umana, ma ci troviamo piuttosto di fronte a una serie di opinioni differenti. Volendo semplificare al massimo la questione, da un lato ci sono teorie che ritengono l'essere umano fondamentalmente violento, aggressivo e competitivo; dall'altro lato abbiamo dottrine secondo cui sarebbe sostanzialmente gentile e amorevole. E tra questi due estremi che si colloca la maggior parte delle altre

ipotesi, le quali descrivono nei più svariati modi tutte le nostre caratteristiche e propensioni, offrendocene la loro peculiare interpretazione.

In linea di massima, se riteniamo che la natura umana sia dominata dalle tendenze distruttive, l'etica cui faremo riferimento sarà sostenuta da qualcosa di esterno a noi; la considereremo cioè lo strumento ideale per tenere a freno tali inclinazioni nel nome di un bene superiore. Se invece siamo convinti che l'essere umano sia istintivamente orientato verso la gentilezza e l'aspirazione a una vita pacifica, vedremo l'etica come un mezzo del tutto spontaneo e razionale per realizzare il nostro potenziale innato. Su queste basi, dunque, l'etica non consiste tanto di un insieme di regole da rispettare, ma è piuttosto un principio di autocontrollo interiore, in virtù del quale incoraggiamo tutti gli aspetti della nostra natura che riconosciamo idonei al benessere nostro e altrui. Per quanto mi riguarda, sono in assoluta armonia con questo secondo punto di vista.

I due pilastri dell'etica laica

Credo che un approccio onnicomprensivo all'etica laica, tale cioè da poter essere accettato universalmente, richieda la comprensione di due soli principi fondamentali. Sono concetti che possono essere definiti sulla base della nostra comune esperienza di esseri umani e del buonsenso, e trovano supporto anche nelle scoperte della ricerca contemporanea, soprattutto nei settori della psicologia, delle neuroscienze e delle scienze cliniche.

Il primo principio consiste nel riconoscimento della condizione umana che condividiamo, nonché della nostra aspirazione alla felicità e al risparmiarci la sofferenza. Il secondo è invece la comprensione di una caratteristica fondamentale della realtà umana: l'interdipendenza, ivi compresa la nostra realtà biologica di animali sociali. Sulla base di questi due concetti impariamo ad apprezzare l'inestricabile connessione tra il nostro appagamento individuale e quello del prossimo, sviluppando così una sincera preoccupazione per il benessere altrui. Penso che, congiuntamente, questi due principi rappresentino una base adeguata su cui fondare la consapevolezza etica e lo sviluppo delle qualità interiori. È proprio grazie a questi valori che giungiamo a una percezione diretta della nostra connessione con gli altri, ed è superando i più ristretti interessi personali che la nostra vita acquisisce significato, trova uno scopo e risulta soddisfacente.

Prima di passare a un'enunciazione sistematica del modo in cui immagino questo approccio laico all'etica, vorrei spendere qualche parola per descrivere i presupposti e le motivazioni su cui si fonda la mia ipotesi.

Sin dalla prima infanzia sono stato un monaco buddista della tradizione tibetana Mahayana. La mia interpretazione dell'etica, così come di altre questioni quali la natura umana e la ricerca della felicità, si basa su tale formazione culturale. A livello personale, il mio approccio quotidiano all'etica è profondamente influenzato dagli scritti della tradizione indiana di Nalanda, in cui si uniscono un'investigazione filosofica critica, un vivere etico e la pratica contemplativa. Nelle prossime pagine attingerò ulteriormente ad alcune risorse di questa tradizione. Tuttavia, nell'offrirvi i miei consigli, non ho certo intenzione di fare proseliti e «convertirvi» al buddismo! In realtà, quando mi viene chiesto di dare insegnamenti buddisti in Occidente, mi capita spesso di esprimere una mia convinzione personale: in linea di massima, non è opportuno adottare pratiche religiose che non siano ben radicate nel proprio retroterra culturale e familiare. Potrebbe risultare difficile e indurre inutile confusione. Piuttosto, ciò che mi spinge è il semplice desiderio di contribuire al miglioramento dell'umanità. Se i principi della mia tradizione possono risultare utili anche al di fuori di essa, penso sia costruttivo attingervi. Nello scrivere questo libro il mio interesse non è stato divulgare la mia fede; anzi, invito i lettori ad approfondire per conto proprio tale argomento. Se dopo avere studiato il pensiero classico indiano qualcuno riuscirà a trarre ispirazione dalle sue intuizioni profonde, tanto meglio, ma in caso contrario andrà bene lo stesso!

Pertanto, nei prossimi capitoli proporrò il mio pensiero non in quanto buddista o credente, ma soltanto come uno dei circa sette miliardi di esseri umani che popolano il pianeta. Il destino dell'umanità mi sta profondamente a cuore, e voglio fare qualcosa per salvaguardarne e migliorarne il futuro.

2

La natura umana, nostro comune denominatore

Come percepiamo noi stessi

Tutti possiamo constatare che il modo in cui trattiamo gli altri esseri umani, e in realtà l'intero mondo circostante, dipende principalmente dalla concezione che abbiamo di noi stessi. Riguardo all'eterno interrogativo del «chi sono?» abbiamo le più diverse idee, e sono proprio tali visioni a influenzare il nostro comportamento. Per esempio, possiamo prendere come riferimento il nostro genere, uomo o donna, oppure la nostra appartenenza a una fede religiosa, razza o nazionalità. Possiamo pensare a noi stessi in termini famigliari, come un padre o una madre; oppure, identificarci con il lavoro che facciamo, con gli studi seguiti o con i risultati ottenuti in un certo settore. A seconda della prospettiva che assumiamo, nutriamo particolari aspettative nei confronti di noi stessi, e ciò influenza il nostro comportamento, compreso il modo in cui ci relazioniamo con il prossimo.

Ognuno possiede un'identità separata; di conseguenza, se vogliamo sviluppare un approccio autenticamente universale all'etica, è d'importanza primaria giungere a una comprensione chiara di ciò che ci unisce, vale a dire della condizione umana che ci troviamo a condividere. Siamo esseri umani, sette miliardi di individui che popolano lo stesso pianeta. A tale riguardo, siamo tutti uguali, al cento per cento.

Per cominciare, analizziamo i fattori che ci rendono umani. Il primo elemento che balza agli occhi è la semplice realtà fisica: il nostro corpo, che si compone di una serie ben determinata di parti, come le ossa, i muscoli, il sangue... un'infinità di molecole, atomi e così via.

A livello fondamentale, vale a dire della materia, non c'è una differenza sostanziale tra ciò di cui sono fatti gli esseri umani e ciò di cui si costituisce, per esempio, un mucchio di sassi. Sia gli esseri umani sia i minerali scaturiscono, in definitiva, dall'aggregarsi di minuscole particelle. Secondo le più moderne teorie scientifiche, tutta la materia del cosmo viene riciclata continuamente. Molti scienziati ipotizzano inoltre che gli stessi atomi di cui si compone il nostro corpo appartenessero, molto tempo fa, a stelle lontanissime.

Tuttavia, è evidente che un essere umano appartiene a una categoria ben diversa da quella delle rocce. Veniamo al mondo, cresciamo e poi moriamo, proprio come le piante e gli altri animali, ma, a differenza delle piante, sperimentiamo l'esistenza in modo cosciente. Proviamo dolore, e anche piacere. Siamo esseri senzienti, ciò che in tibetano è definito con il termine *semden*.

Ricordo che, durante una delle molte conversazioni con il neurobiologo Francisco Varela, discutemmo di ciò che distingue gli esseri senzienti dalle piante. Il criterio da lui proposto era il seguente: «La capacità di una certa entità di spostarsi da sola da un posto all'altro», o qualcosa del genere. Se un organismo è in grado di muovere il suo intero corpo da un luogo a un altro per sfuggire al pericolo o sopravvivere, per procurarsi cibo o riprodursi, allora può essere considerato un essere senziente. Era una definizione interessante, perché implicava che, persino dal punto di vista scientifico, ciò che caratterizza un essere vivente ha a che vedere con la sua capacità di provare piacere e dolore, e reagire di conseguenza, anche se tale risposta è soprattutto, se non esclusivamente, istintiva. A un livello basilare, la capacità di reagire all'ambiente circostante con un'esperienza conscia è quello che possiamo chiamare «mente», nella più ampia accezione del termine.

Non è questa la sede per intavolare una lunga disquisizione sui costituenti della «mente» e sulle modalità secondo cui la mente umana differisce da quella degli altri esseri senzienti; basterà citare alcuni aspetti essenziali.

Secondo la scienza moderna, gli ingredienti primari dell'esperienza umana sono i dati che ricaviamo a livello sensoriale, tramite la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto. A un ulteriore livello di percezione troviamo le nostre esperienze soggettive di queste sensazioni fondamentali, che sperimentiamo come piacevoli, spiacevoli, neutre, oppure una qualche combinazione di queste tre modalità. Per quanto ne sappiamo, condividiamo con altre specie animali la capacità di percepire le esperienze sensoriali e distinguere tra quelle gradevoli e quelle sgradevoli. Per esempio, gli uccelli e i mammiferi avvertono i dati sensoriali in modo assai simile al nostro, mentre altri animali, come i pesci o gli insetti, sembrano differire considerevolmente.

Per quanto ampia e varia possa essere la gamma di sensibilità, è evidente che tutti gli esseri dotati di una qualche forma di coscienza tendono a ricercare le esperienze piacevoli e a evitare quelle sgradevoli o dolorose. In tal senso, noi esseri umani siamo identici agli altri animali. Infatti, proprio come loro, tentiamo di sottrarci alla sofferenza e siamo spontaneamente orientati verso ciò che ci appaga o ci rende felici.

Ma se questa tendenza fondamentale è una caratteristica peculiare di tutti gli esseri senzienti, gli umani costituiscono una categoria speciale: è infatti chiaro che in noi c'è qualcosa di più della semplice reazione alle esperienze sensoriali. A differenza di cani e gatti, tanto per fare un esempio, non ci limitiamo a reagire sulla base dell'istinto. Nel corso della nostra evoluzione, durata molte migliaia di anni, noi esseri umani abbiamo raggiunto una complessità straordinaria, che ci distingue da qualsiasi altro animale. Tale differenza si riflette nelle dimensioni notevoli del nostro cervello, che ha una corteccia frontale molto più sviluppata rispetto a quella di altre specie.

La coscienza umana e l'empatia

Nel discutere la complessità della mente umana, non mi riferisco soltanto ai processi intellettuali e razionali e alla capacità di riflettere, ma all'intero spettro delle nostre esperienze consce, che oltre ai pensieri, all'immaginazione e alla memoria, include i sentimenti e le emozioni. In sostanza, quando parlo di «mente» o di «esperienza» in termini generici, penso alle parole tibetane sem (mente) e shepa (cognizione), che si riferiscono non solo alle attività prevalentemente intellettuali di solito associate a vocaboli come «mente» o «mentale», d'uso comune in molte lingue occidentali, ma piuttosto all'insieme delle nostre esperienze interiori, comprese quelle sensazioni ed emozioni che nelle stesse lingue vengono spesso definite come questioni di cuore.

Anni fa gli scienziati occidentali cominciarono a condurre test neurologici a lungo termine su alcuni praticanti della tradizione tibetana, al fine di misurare gli effetti biologici delle loro tecniche di meditazione contemplativa. Mi è stato raccontato che in un'occasione alcuni ricercatori organizzarono una conferenza per spiegare i loro esperimenti a un gruppo di monaci del monastero di Namgyal, a Dharamsala. Per dimostrare le tecniche utilizzate, uno degli scienziati indossò una cuffia bianca da cui si diramavano moltissimi cavi ed elettrodi. A quella vista, alcuni monaci scoppiarono a ridere. I ricercatori pensarono che la loro reazione fosse dovuta a quella bizzarra installazione, ma poi scoprirono che i monaci stavano ridendo anche perché trovavano incredibile che quei cavi fossero attaccati soltanto alla testa e non ad altre parti del corpo. Dopotutto, gli scienziati si proponevano di misurare qualità come la compassione e la gentilezza amorevole, quindi perché non avrebbero dovuto considerare di pari importanza altre aree del corpo, per esempio il cuore? Oggi conosciamo meglio i modelli scientifici contemporanei, e la centralità che la scienza attribuisce al cervello non è più motivo di sorpresa. Dal canto loro, gli scienziati hanno in parte modificato le

proprie metodologie, e ora misurano anche le variazioni che si verificano a livello del cuore.

Per quanto concerne ciò che differenzia la mente umana da quella degli altri esseri, alcune caratteristiche fondamentali sono evidenti. Noi umani abbiamo una capacità di ricordare fin nei minimi dettagli apparentemente di gran lunga superiore a quella di molti altri animali, il che ci permette di proiettare il pensiero nel passato, oppure nel futuro. Inoltre, disponiamo di un'immaginazione potente e abbiamo sviluppato una straordinaria abilità nel comunicare attraverso il linguaggio simbolico. Ma ciò che forse più ci distingue dalle altre specie è il pensiero razionale, vale a dire la capacità di valutare e confrontare criticamente i diversi esiti di situazioni reali o immaginarie. Ci sono altri animali che presumibilmente dispongono di doti analoghe, ma le hanno sviluppate solo in misura limitata e non giungono al livello di raffinatezza che caratterizza gli umani.

Oltre a questi tratti peculiari, abbiamo un'ulteriore qualità che costituisce un elemento essenziale della nostra natura: la capacità istintiva di manifestare empatia. Non siamo certo gli unici a possederla; altri animali esibiscono comportamenti verosimilmente empatici. Nondimeno, questo è un connotato umano fondamentale. Quando vediamo qualcuno in preda al dolore, anche se si tratta di uno sconosciuto per strada, oppure le vittime di un disastro naturale cui assistiamo in televisione o di cui sentiamo parlare alla radio, rispondiamo d'istinto alla sua sofferenza. E non solo: avvertiamo l'impulso naturale (anche se magari non lo mettiamo in atto) di fare qualcosa, di aiutare lo sconosciuto per strada o alleviare la sofferenza degli sventurati che compaiono sullo schermo del televisore.

Analogamente, quando assistiamo al successo di altri esseri umani che riescono a superare le avversità, la nostra capacità istintiva di identificarci con l'esperienza altrui ci permette di condividere la loro gioia. Penso che, almeno in una certa misura, sia proprio questo il motivo per cui molti di noi amano i film, gli sport, il teatro, i romanzi e via dicendo: oltre alle emozioni che ci suscitano, rappresentano un'occasione di vivere le gioie e le sofferenze degli altri come se fossero le nostre.

Siamo naturalmente predisposti a trarre piacere dalle più diverse forme di empatia, e spesso questo è proprio ciò che cerchiamo nella vita. Un esempio è la gioia che proviamo in presenza dei bambini: amiamo vedere il loro viso che s'illumina per un nostro sorriso, un regalo o una storia con cui li intratteniamo. Ed è per la stessa ragione che la felicità dei nostri cari ci provoca un piacere

immediato e spontaneo. Chi preferisce vedere un'espressione accigliata anziché un bel sorriso?

Essendo animali sociali - vale a dire che la nostra sopravvivenza e il nostro successo dipendono dall'appartenenza a un gruppo o a una comunità -, la nostra capacità di provare empatia ha profonde implicazioni per la ricerca individuale della felicità e del benessere.

Felicità e sofferenza

Tutti noi aspiriamo alla felicità, e penso sia un'esigenza che non ha alcun bisogno di essere giustificata. Nessuno si augura di avere difficoltà o problemi. Ciò è confermato dalla costituzione stessa del nostro corpo ed è costantemente avvalorato dalla scienza medica: quando una persona è serena e in pace, libera da paura e ansia, la sua salute ne trae giovamento tangibile. Il buonsenso ci suggerisce inoltre che superiamo molto più facilmente una malattia se assumiamo un atteggiamento ottimistico. Ecco perché mi sembra scontato che il nostro corpo sia fatto per un'esistenza felice. Una mente felice è una mente sana, e una mente sana ha un impatto positivo sul corpo.

Tuttavia, a differenza di ciò che succede agli animali, la nostra felicità e la nostra sofferenza non sono così elementari. Un cane potrà sentirsi felice dopo avere mangiato un buon pasto ed essersi placidamente sdraiato al sole. Sebbene anche noi umani sappiamo goderci questi piccoli piaceri, è chiaro che non sono affatto sufficienti per garantirci un'autentica soddisfazione.

Siamo alla perenne ricerca della felicità e, nel contempo, facciamo il possibile per sfuggire alla sofferenza; ciò spiega non solo i più grandi successi della nostra specie, ma anche l'evoluzione che, nel corso di vari millenni, ci ha donato un cervello di dimensioni così notevoli. Ritengo che anche il concetto di religione sia il prodotto di questa nostra ricerca. Nella vita ci troviamo inevitabilmente ad affrontare problemi che vanno al di là delle nostre capacità di controllo; per mantenere viva la speranza e alto il morale, ci rivolgiamo allora alla fede, e per sostenere la fede ci dedichiamo alla preghiera, che rappresenta il nocciolo di ogni religione. Penso inoltre che pure gli straordinari progressi ottenuti dall'umanità in questi ultimi secoli nel campo dell'innovazione scientifica e tecnologica sgorgino proprio dal nostro desiderio innato di superare il dolore e raggiungere la felicità.

Eppure, proprio l'alto livello di raffinatezza mentale, che ci contraddistingue dalle altre forme di vita e alimenta il nostro straordinario successo in quanto specie, è anche all'origine delle nostre difficoltà più ardue e durature. Molti dei

problemi che ci troviamo ad affrontare nel mondo odierno (le guerre, la povertà, l'ingiustizia, il degrado ambientale) sono nati e continuano a essere alimentati dalla complessità delle attività umane. Analogamente, a livello individuale, possiamo trovare l'origine delle forme più persistenti di sofferenza interiore, come paura, ansia e stress, nella ricchezza dei nostri processi mentali e nell'eccitabilità della nostra immaginazione.

Un'uguaglianza fondamentale

La ricerca della felicità e la volontà di evitare la sofferenza sono caratteristiche comuni a ogni essere umano, e ci rendono quindi tutti uguali. Si tratta di un punto importantissimo, perché se riuscissimo a integrare la comprensione di questa uguaglianza fondamentale nel nostro sentire quotidiano, ne trarremmo un immenso beneficio, non solo a livello sociale e globale, ma anche individuale.

Per quanto mi riguarda, ogni qual volta incontro qualcuno -sia questi il presidente di un Paese o un semplice cittadino, alto o basso, ricco o povero, proveniente da questa o quella nazione o appartenente a una fede religiosa piuttosto che a un'altra -cerco di instaurare un rapporto in cui siamo semplicemente esseri umani che fanno del loro meglio per raggiungere la felicità e fuggire il dolore. Ho scoperto che, adottando questa prospettiva, si genera una sensazione naturale d'intimità anche con persone sconosciute. Sebbene ognuno di noi abbia le proprie caratteristiche personali, e indipendentemente dal genere d'istruzione ricevuta, dalla classe sociale ereditata e dai successi ottenuti, in questa nostra breve esistenza cerchiamo tutti la felicità e non vogliamo soffrire.

Per questo sottolineo spesso che quanto ci divide è in realtà molto più superficiale di ciò che ci unisce. Nonostante i diversi aspetti che ci differenziano (razza, lingua, religione, genere, ricchezza e molti altri), se prendiamo in considerazione la nostra natura umana fondamentale siamo tutti uguali. E questo trova conferme nella scienza: per esempio, il sequenziamento del genoma umano ha mostrato che le differenze razziali costituiscono soltanto una minuscola frazione del nostro corredo genetico, che per una vasta percentuale è patrimonio comune. In realtà, a livello genetico, le discrepanze tra un individuo e l'altro sono più pronunciate rispetto a quelle tra una razza e l'altra.

Alla luce di queste considerazioni, credo che sia giunto il momento di cominciare a pensare e ad agire sulla base di un'identità radicata nell'espressione «noi esseri umani».

La ricerca della felicità

Se un essere umano riesce a sopravvivere, è soltanto grazie alla speranza, e la speranza implica per definizione di rivolgere il pensiero verso qualcosa di migliore. Per come la vedo io, la nostra stessa sopravvivenza dipende da un qualche ideale di felicità futura. Se accettiamo il presupposto che gli esseri umani siano fondamentalmente inclini alla ricerca della felicità e a evitare la sofferenza, non ci resta che esplorare il significato concreto di «felicità» e quali siano le sue cause. «Felicità» è un termine piuttosto generico, quindi gli equivoci sono sempre possibili. Per esempio, è opportuno chiarire che in questo libro, il cui contesto vuole essere laico, non mi riferisco alle diverse concezioni religiose di felicità assoluta, ma alla semplice gioia e felicità che tutti noi possiamo sperimentare nel quotidiano.

Come ho già detto, per esseri della nostra complessità la ricerca della felicità costituisce un percorso a ostacoli. A differenza di un cane o di un gatto, la cui felicità è raggiungibile in modo piuttosto lineare, gli esseri umani hanno bisogno di qualcosa di più della semplice soddisfazione degli appetiti sensoriali. Quali sono quindi le fonti della nostra felicità?

Vengono subito alla mente tre fattori, su cui penso che la maggior parte dei lettori concorderà. Si tratta di tre elementi che contribuiscono significativamente al nostro benessere: la ricchezza o prosperità, la salute e la compagnia o amicizia.

Ricchezza, salute e amicizia

Cominciamo con la ricchezza. Le condizioni materiali hanno qualche influsso sulla nostra felicità? Certo che sì! Sarebbe sciocco negare l'importanza dei fattori materiali per il nostro benessere individuale. Dopotutto, persino un eremita che vive da solo in una grotta in mezzo alle montagne ha bisogno di cibo e vestiario. In mancanza di un certo livello di conforto materiale, gli esseri umani non possono vivere dignitosamente, come meritano. Ed è altrettanto ovvio che nella nostra ricerca della felicità, e nella nostra aspirazione a evitare ogni sofferenza, il denaro sia un elemento significativo.

Ma quanto denaro è abbastanza? Talvolta in tibetano ci si riferisce ai soldi con il nomignolo Kunga Dhondup, cioè «ciò che ci rende felici e può soddisfare i nostri desideri». Poiché il denaro ci assicura la possibilità di scelta e la libertà, è

naturale che le persone lo trovino estremamente seducente e abbiano l'impressione di non possederne mai a sufficienza. Di tanto in tanto, scherzo con i tibetani che vengono ad ascoltare i miei insegnamenti proprio sulla loro devozione a Kunga Dhondup. Dovete sapere che, nella pratica religiosa tradizionale, noi tibetani siamo soliti recitare il mantra Om mani padme hum, che è associato al Buddha della compassione. Spesso lo ripetiamo sottovoce, o a mente, per tutta la giornata, anche quando siamo impegnati in altre faccende. Quando però lo si pronuncia velocemente, si finisce con il mangiarsi le parole: «Om mani padme, om mani padme... mani padme... Om mani... mani... mani», e a questo punto suona proprio come la parola inglese per «denaro»: «Money, money, money».

Ma voglio ribadire che la ricchezza e la prosperità comportano innegabili benefici. Noi esseri umani abbiamo bisogno di un alloggio decente, di un ambiente sano, di cibo e acqua potabile. Sono queste le nostre esigenze imprescindibili e, in quanto tali, costituiscono prerequisiti per la felicità.

Tuttavia, mentre gli ulteriori benefici della ricchezza (come una nuova casa, una nuova auto o un nuovo telefonino) possono almeno temporaneamente incrementare i nostri agi e dimostrarsi utili nelle attività quotidiane, nulla ci garantisce che ci apporteranno una soddisfazione duratura o che contribuiranno al nostro benessere generale. In realtà, il possesso di sempre nuovi beni spesso genera un sovraccarico di ansia, stress e preoccupazioni. A loro volta, tali fattori alimentano emozioni quali la rabbia e il risentimento.

E interessante notare come i dati raccolti negli ultimi anni dagli psicologi e dagli studiosi di scienze sociali suggeriscano chiaramente che le ricchezze materiali hanno un effetto solo momentaneo su ciò che siamo soliti definire «prosperità mentale». Tali studi lasciano infatti ipotizzare che, una volta spentasi l'eccitazione iniziale immediatamente seguente a un nuovo acquisto, il livello di felicità torna in fretta quello di prima. In tibetano c'è un'espressione che coglie molto bene questo fenomeno, e di cui non ho ancora trovato un esatto equivalente nelle altre lingue. Quando qualcuno è particolarmente entusiasta perché ha comprato qualcosa di nuovo, viene definito asar tsapo, vale a dire «molto asar», laddove sar significa proprio «nuovo». Con ciò si intende dire che quella persona è non solo avida, ma anche eccitabile e volubile, sempre pronta a correre dietro alle mode o ai gadget di ultima generazione. Penso che la cultura consumista moderna tenda a incoraggiare proprio questo genere di incostanza.

I beni materiali sono spesso fonte di problemi, che si tratti dei conflitti relativi alle risorse naturali del pianeta, o nell'ambito delle dispute familiari. Non

dobbiamo dimenticare che la ricchezza non ci garantisce la felicità. Posso testimoniare grazie ai miei incontri personali: sono molti i ricchi, e persino i miliardari, che mi hanno confidato di non essere soddisfatti della loro esistenza e di sentirsi anzi infelici. La ricchezza ci avvolge in una sorta di bozzolo, che spesso si trasforma in una prigione e comporta solitudine. Proprio così: Kunga Dhondup è un amico inaffidabile, che spesso ci regala anche un bel po' di sofferenza. E mentre la ricchezza materiale può essere fonte di un notevole stress e di grande infelicità, la ricchezza mentale, basata sull'amore e sulla compassione, è di natura completamente diversa, non genera mai ansia e afflizione. Appare quindi evidente che è proprio quest'ultima che dovremmo perseguire.

Qualcuno potrebbe obiettare che l'agiatezza conferisce una sorta di sicurezza e di soddisfazione che in sostanza si dimostrano durature. Potrà anche essere vero, ma fino a che punto le ricchezze materiali possono rappresentare una certezza assoluta? I disastri naturali, che di tanto in tanto colpiscono le più diverse aree del pianeta, ci ricordano l'estrema fragilità delle nostre sicurezze materiali, per quanto solide possano esserci sembrate.

Le nostre condizioni interiori, lo stato d'animo, sono molto più importanti del denaro, delle proprietà o dello status sociale. Se in una famiglia povera ci sono affetto, gentilezza e fiducia, i suoi membri saranno comunque felici. Per contro, i loro vicini ricchi potranno anche vivere nel lusso, ma se la loro mente sarà di continuo preda del sospetto e del risentimento, non sperimenteranno mai una felicità autentica. Quindi, in definitiva, il grado di sviluppo della nostra mente è la vera chiave della felicità.

Le più recenti ricerche nell'ambito delle discipline sociali hanno dimostrato non solo che i benefici dell'opulenza sono temporanei, ma anche che il livello generale di soddisfazione della collettività è più elevato quando la ricchezza è distribuita più equamente tra la popolazione, mentre diminuisce a fronte di una condizione di ampia disparità tra ricchi e poveri. Anche questo dato suggerisce che il benessere non può essere misurato in termini concreti e oggettivi, ma dipende da una serie di fattori contestuali che influiscono sul nostro atteggiamento mentale verso la ricchezza e sul rapporto che abbiamo con i beni materiali.

* * *

E cosa dire poi della salute? Possiamo considerarla una delle fonti del benessere? Ancora una volta, non c'è dubbio: certo che sì. Come molti di noi

sanno per averlo provato sulla propria pelle, essere di continuo tormentati dal dolore o dal disagio rende assai difficile mantenere una disposizione mentale positiva. Ecco perché prenderci cura della nostra salute fisica è d'importanza cruciale. Dobbiamo mangiare bene, dormire a sufficienza e fare un po' di esercizio fisico; se ci ammaliamo, è importante che ci rivolgiamo a un medico qualificato e seguiamo le cure che ci prescrive. Fin qui mi sembra ovvio. Eppure, se riteniamo che la salute sia una faccenda esclusivamente fisica e ci preoccupiamo soltanto delle condizioni del nostro organismo, trascurando i fattori mentali ed emotivi, commettiamo un grave errore. Infatti, non c'è un collegamento diretto tra il godere di una buona salute fisica e l'essere felici. Dopotutto, non è forse vero che anche chi è dotato di un corpo forte e sano può precipitare nella più profonda infelicità? Alla luce dei fatti, è un fenomeno assai comune. E non è forse parimenti possibile che qualcuno dalla salute cagionevole, o addirittura estremamente compromessa, sia comunque felice? Sono sicuro di sì. O ancora, la fragilità fisica di una persona molto anziana comporta necessariamente l'infelicità? Certo che no! In sostanza, sebbene la salute fisica contribuisca alla felicità umana, non ne costituisce la fonte assoluta. Anche in questo caso, la vera origine della felicità è strettamente collegata all'atteggiamento mentale, alla visione della vita, alla motivazione e al livello di gentilezza e comprensione che caratterizza il nostro rapporto con il prossimo.

Passiamo ora all'amicizia. È molto importante avere una stretta cerchia di persone con cui trascorrere il tempo e condividere le proprie esperienze. In quanto animali sociali, le relazioni con gli altri sono cruciali per il nostro benessere. Ma dobbiamo anche distinguere attentamente tra le amicizie genuine e le relazioni futili, che arrecano vantaggi solo superficiali.

Non c'è dubbio che nella società umana il denaro, la posizione sociale e l'aspetto fisico godano di grande considerazione. Ma qual è in definitiva il vero oggetto di tali attenzioni? Non è forse possibile che gli individui che ci circondano non siano tanto nostri amici, quanto amici dei nostri soldi, del nostro status o del nostro bell'aspetto? E se così fosse, che cosa accadrebbe se la nostra fortuna dovesse declinare? Che cosa ne sarebbe dei nostri amici se il nostro aspetto peggiorasse o il nostro denaro andasse perso? Quando avremo bisogno di loro, ci saranno ancora, oppure svaniranno come neve al sole? Il pericolo è appunto questo: amici del genere scompaiono dal giorno alla notte.

È chiaro che la vera amicizia si basa unicamente sulla fiducia e sull'affetto, che derivano a loro volta da un reciproco senso di sollecitudine e rispetto. Sentimenti

come la fiducia e la gentilezza amorevole, che neutralizzano la sensazione d'isolamento e solitudine, non scaturiscono dalla semplice presenza fisica degli altri, dal loro presentarsi come amici, ma dal nostro stesso atteggiamento nei loro confronti, che deve essere improntato alla premura e al rispetto. In definitiva, la fonte ultima dell'amicizia è dentro di noi.

Molti anni fa, durante un viaggio in Spagna, incontrai un monaco cristiano che aveva passato cinque anni in eremitaggio, poco lontano dal suo monastero. Gli domandai che cosa avesse fatto per tutto quel tempo, e la risposta fu che aveva meditato sull'amore. Quando pronunciò quelle parole, in un inglese ancora più stentato del mio, percepii nei suoi occhi una tale intensità e profondità che non ci fu bisogno di aggiungere altro.

Ecco l'esempio di qualcuno che è stato a lungo da solo senza sperimentare la solitudine. È il buon cuore, o la compassione, che più di ogni altra cosa ci tiene in contatto con gli altri. Persone che sembrano avere molti amici e ammiratori potrebbero nondimeno sentirsi isolate. Vorrei ricordare a chiunque provi qualcosa del genere che il solo antidoto a una tale solitudine è una disposizione mentale caratterizzata dall'affetto, dalla sollecitudine e dalla gentilezza amorevole nei confronti di tutti gli altri esseri umani.

Due livelli di soddisfazione

Tali riflessioni rivelano che spesso quando parliamo di «felicità» confondiamo due condizioni molto diverse e ampiamente indipendenti l'una dall'altra, due livelli di soddisfazione. Da un lato abbiamo le emozioni piacevoli che sono frutto delle esperienze sensoriali; la ricchezza, la salute e le amicizie contribuiscono in grande misura a questo tipo di benessere. Dall'altro c'è una soddisfazione ancor più profonda, che non deriva dagli stimoli esterni ma dalla nostra condizione mentale. E a questo secondo livello di soddisfazione, il quale ha origine nella nostra interiorità, che mi riferisco quando parlo di autentica felicità umana.

Essendo dipendente dagli stimoli sensoriali, il primo genere di appagamento è per sua natura fragile e transitorio. Si tratta di piaceri che perdurano solo finché si prolunga una specifica stimolazione sensoriale; una volta che questa si è esaurita, però, non fornisce alcun contributo duraturo alla nostra sensazione generale di benessere. Per esempio, molte persone passano parecchio tempo ad assistere agli eventi sportivi. Ma quando la manifestazione si conclude, che cosa rimane? Quale beneficio a lungo termine si è ottenuto?

Tutti i piaceri che nascono dalle stimolazioni sensoriali derivano, in un modo o nell'altro, dalla soddisfazione di un forte desiderio. Se l'appagamento di tale brama si tramuta in un'ossessione, tutto ciò alla fine diventa una forma di sofferenza. Se esageriamo, persino il piacere che traiamo dal cibo si trasforma in patimento!

Con ciò non voglio dire che piaceri del genere siano completamente privi di significato, ma soltanto sottolineare che la soddisfazione che comportano è effimera e dà origine a un ciclo di desideri insaziabili che si autoperpetuano. Nell'odierna società materialista, in cui le qualità interiori vengono di frequente trascurate, è facilissimo cadere nell'abitudine della ricerca costante di stimoli sensoriali. Spesso mi capita di notare che se le persone non stanno ascoltando musica, guardando la televisione, parlando al telefono o facendo qualcos'altro, provano immediatamente noia e inquietudine e non sanno come disporre del proprio tempo. Ciò lascia intendere che la loro sensazione di benessere dipende pesantemente dal grado di stimolazione sensoriale che riescono a procurarsi.

Come spiegare allora l'altro livello di soddisfazione, quella interiore? Qual è la sua fonte e come può essere ottenuta? Ebbene, una felicità autentica richiede innanzitutto la pace mentale e un certo grado di padronanza di sé. Quando si possiedono queste qualità, le difficoltà non hanno più grande importanza, perché grazie alla forza e alla stabilità mentale derivanti dalla pace interiore possiamo affrontare serenamente ogni genere d'avversità.

Ecco un esempio che illustra con chiarezza il ruolo della nostra mente nella ricerca della felicità. Immaginiamo due persone alle quali sia stata diagnosticata la stessa malattia terminale, per esempio la forma avanzata di un tumore inoperabile. Una reagisce alla notizia con rabbia e autocommiserazione, concentrandosi ossessivamente sull'ingiustizia di quanto le accade, mentre l'altra accetta la realtà con la dovuta calma. Nei due casi le condizioni materiali, in termini di salute fisica e dolore, sono identiche. Tuttavia, la prima persona incorre in un'ulteriore sofferenza psicologica ed emotiva, mentre la seconda, grazie alla calma mentale, è meglio equipaggiata per portare avanti la sua vita e continuare a sperimentare qualche forma di gioia, come il contatto con i familiari, la dedizione a certe cause o la lettura. L'unica differenza tra i due malati sta nell'atteggiamento mentale, nelle qualità interiori che hanno saputo coltivare.

La forza interiore permette di mantenere un certo grado di felicità anche in circostanze gravissime. Per contro, se ne siamo privi, nessuna gratificazione sensoriale, per quanto intensa, potrà mai renderci felici.

Ma se la calma mentale è la nostra prima linea di difesa contro le avversità e le sofferenze, esistono anche altri elementi cruciali che contribuiscono notevolmente al nostro livello di felicità e gioia autentica. Primi fra tutti, come suggeriscono le ricerche scientifiche, ci sono la consapevolezza di avere uno scopo che trascenda gli interessi strettamente personali e la sensazione di essere connessi agli altri o di appartenere a una comunità. Ritengo che alla radice di entrambi questi fattori ci sia la compassione, di cui discuteremo nel prossimo capitolo.

La compassione: il fondamento del benessere

Come accade a tutti gli altri mammiferi, anche noi umani nasciamo da una madre e per un certo tempo dipendiamo completamente dalle sue cure, o da quelle che ci sono rivolte da altri adulti. Il nostro embrione si sviluppa e riceve nutrimento nel grembo materno per nove mesi, e subito dopo il parto siamo del tutto inermi. Non possiamo stare seduti né avanzare carponi, men che meno alzarci e camminare, quindi senza le premure e l'attenzione degli altri non avremmo alcuna speranza di rimanere in vita. In una tale condizione di assoluta vulnerabilità, il nostro primo gesto istintivo di neonati è attaccarci al seno materno e succhiare il latte, che ci nutre e ci irrobustisce. In effetti, il periodo di dipendenza dei giovani umani è particolarmente lungo. Ciò vale per tutti, compresi i più efferati criminali. In mancanza di cure amorevoli, nessuno di noi sarebbe potuto sopravvivere più di qualche giorno. Tale disperato bisogno degli altri nelle prime fasi della crescita è La compassione: il fondamento del benessere all'origine della nostra predisposizione naturale all'affettività, un fattore biologico innato.

E una caratteristica che condividiamo con molti altri mammiferi e anche con gli uccelli; in sostanza, con ogni creatura la cui sopravvivenza dipende inizialmente dalle attenzioni altrui. Tutte queste specie animali avvertono una chiara sensazione di connessione o legame: anche nei casi in cui non possiamo definirlo «affetto», c'è comunque un senso d'intimità di qualche tipo. In ciò differiamo invece da specie come le tartarughe o le farfalle, che una volta deposte le uova le abbandonano al loro destino e non tornano mai più a occuparsi della prole. Per questo genere di animali non c'è un vero e proprio periodo di allevamento, ragion per cui mi domando se siano in grado di provare emozioni come l'affetto. Di recente, nel corso di una conferenza all'Università di Oxford, ho proposto, tra il serio e il faceto, che gli scienziati presenti nel pubblico provassero a compiere qualche ricerca in proposito. Per esempio, gli animali che non ricevono cure dai genitori sono comunque in grado di riconoscerli? Ho motivo di dubitarne, però credo sarebbe molto interessante stabilirlo scientificamente.

Ma per gli umani, che dipendono dagli altri per un lungo periodo di tempo, il ruolo della sollecitudine e dell'affetto è cruciale sia per la sopravvivenza, sia per il benessere. Le ultime ricerche mediche hanno dimostrato che il mero contatto fisico con la madre, o con chiunque ci accudisca durante la prima infanzia,

rappresenta un elemento fondamentale per la crescita fisica del cervello. Inoltre, la psicologia ha confermato che le attenzioni che riceviamo da neonati e da bambini hanno un profondo impatto sul nostro sviluppo emotivo e psicologico. Questi studi hanno poi attestato che chi da piccolo ha avuto una carenza d'affetto ha maggiori probabilità di sviluppare un senso di insicurezza nel prosieguo della sua esistenza.

Anni fa sono venuto a conoscenza di un programma volto a migliorare le cure offerte agli orfani di alcune delle regioni più tormentate dell'America Latina. Le misure adottate nel contesto di quel progetto sono frutto di approfondite ricerche scientifiche e psicologiche, ma di fatto risultano semplicissime, questioni di comune buonsenso, giacché riflettono tutte il ruolo fondamentale del calore umano e dell'affetto per il nostro sviluppo mentale e fisico. Per esempio, il programma prevede che gli orfani siano ospitati in dormitori più piccoli, tali da garantire una maggiore intimità. Inoltre, i bambini vengono suddivisi in gruppetti affidati a un singolo ausiliario, così che si possano riprodurre in qualche misura le naturali relazioni familiari. Nel caso dei neonati, le persone che se ne prendono cura sono incoraggiate a fare ampio ricorso al contatto fisico, a parlare al piccolo guardandolo negli occhi mentre gli cambiano il pannolino e via dicendo. Sono tutti gesti che, per quanto minimi, possono avere un impatto duraturo, i cui effetti positivi continueranno a farsi sentire per sempre.

Se la nostra dipendenza dagli altri è lampante soprattutto nei primi anni di vita, di certo non si conclude con il passaggio all'adolescenza o all'età adulta. Ogni volta che ci troviamo ad affrontare qualche difficoltà, chiediamo l'aiuto degli altri; se per esempio ci ammaliamo, andiamo dal dottore. Nel corso dell'intera esistenza, anche la nostra salute fisica trae beneficio da fattori elementari, come l'affetto e il calore umano. La stessa guarigione da una malattia non dipende soltanto da cure mediche adeguate, o dall'immissione dei farmaci giusti nel nostro flusso sanguigno, ma è dovuta in modo significativo anche alle attenzioni umane che riceviamo.

L'ho capito ancora meglio quando, qualche tempo fa, mi sono sottoposto a un intervento chirurgico per l'asportazione della cistifellea, in un ospedale di Nuova Delhi. Benché non si trattasse di un'operazione complessa, ci sono state alcune complicanze, e quella che doveva essere una procedura di una ventina di minuti è durata invece quattro ore, cosicché la degenza in ospedale si è protratta per qualche giorno in più. Per mia fortuna, i medici e le infermiere si sono dimostrati estremamente gentili e cordiali, e ricordo con piacere l'atmosfera di grande gioia e le risate che ci siamo fatti. Non ho dubbi che la mia rapida guarigione sia stata

ampiamente favorita dall'ambiente colmo di calore umano e serenità che quelle persone hanno saputo creare.

Inoltre, dipendiamo enormemente dalla gentilezza e dall'amorevolezza degli altri quando giungiamo al termine della nostra esistenza. È molto meglio poter lasciare questo mondo circondati da amore e affetto, in un'atmosfera di pace e felicità, che andarsene nell'indifferenza generale, o addirittura affrontando l'ostilità in un contesto in cui regnano discordia e risentimento. Se analizzato da un punto di vista puramente razionale, ciò che gli altri provano nei nostri confronti mentre stiamo per morire non dovrebbe avere alcuna rilevanza per noi, poiché, una volta conclusa la nostra vita, il loro atteggiamento non potrà più toccarci in alcun modo. In realtà, è qualcosa che ci sta molto a cuore; al momento della morte, la benevolenza e la simpatia del prossimo hanno per noi un'importanza straordinaria, e ciò è dovuto semplicemente alla nostra natura umana.

Come già detto, gli esseri umani non sono i soli a nutrire questa dipendenza dal calore e dall'affetto altrui. Alcune ricerche scientifiche sono giunte alla stessa conclusione riguardo a diverse altre specie di mammiferi, la cui prole richiede a sua volta cure e attenzioni. Per esempio, di recente ho assistito alla presentazione di uno studio sul comportamento delle scimmie, nel quale si è osservato che le giovani scimmie che vivevano a stretto contatto con la madre erano tendenzialmente più giocose e meno rissose di quelle che erano state separate dalla madre alla nascita. Queste ultime manifestavano infatti un comportamento aggressivo, chiara indicazione dell'agitazione emotiva e della mancanza di sicurezza e fiducia in sé.

Un'ulteriore ricerca ha dimostrato il ruolo della toelettatura nel primo sviluppo fisico dei ratti. Persino i ratti che erano stati appositamente messi in condizioni di stress rispondevano in modo positivo quando il loro pelo veniva leccato, e l'impatto di quelle attenzioni era tale che le manifestazioni ansiose pian piano cessavano. Gli scienziati sono riusciti a individuare i cambiamenti fisici nelle regioni cerebrali di questi sventurati animali, evidenziando così che la semplice toelettatura provocava il rilascio di sostanze chimiche calmanti e riduceva il livello di ormoni dello stress nel loro organismo.

Con ciò non intendo certo sostenere che il nostro benessere sia del tutto passivo e dipenda unicamente dal modo in cui siamo trattati dagli altri. Ancora più importanti del calore e dell'affetto che riceviamo sono il calore e l'affetto che sappiamo dare. Infatti, è grazie a queste qualità, a un'autentica sollecitudine nei confronti del prossimo - in altre parole, alla compassione - che ci garantiamo le

basi per la vera felicità. È proprio per questa ragione che un atteggiamento amorevole nei confronti degli altri ha un'importanza anche maggiore dell'essere amati.

Molti danno per scontato che la compassione sia una pratica esclusivamente religiosa, ma non è così: se è vero che la compassione ha un ruolo centrale negli insegnamenti etici di tutte le principali fedi, di per se stessa non è un valore meramente religioso. Come abbiamo visto, sono tante le specie animali che ne traggono giovamento, e certi mammiferi dimostrano di provarla.

C'è poi chi considera assodato che provare compassione per il prossimo sia utile soltanto agli altri e non a se stessi. Anche questo è un errore. Che la nostra gentilezza sia davvero utile al prossimo dipende da un'infinità di fattori, alcuni dei quali sono fuori del nostro controllo. In ogni caso, indipendentemente dal fatto che il nostro atteggiamento riesca o meno ad arrecare un reale vantaggio a chi ci circonda, i primi a trarne beneficio saremo proprio noi. Quando sorge in noi la compassione, quando manifestiamo buon cuore e smettiamo di concentrarci sui nostri interessi ristretti ed egoistici, è come se spalancassimo una porta interiore. La compassione mette a tacere le paure, alimenta la fiducia e ci fortifica. Allontanando la sfiducia, ci apre agli altri, ci dona un senso di connessione con loro e attribuisce così significato alla nostra vita. Inoltre, la compassione ci concede un po' di sollievo dalle preoccupazioni e dalle difficoltà che si parano sul nostro cammino.

Tempo fa, mentre ero in visita a Bodh Gaya, il già citato sito buddista, importante meta di pellegrinaggi, fui colpito da una grave infezione gastrointestinale. Il dolore era talmente forte che fui costretto a cancellare tutti gli insegnamenti che avrei dovuto offrire in quei giorni. Deludere le migliaia di persone che erano accorse anche da molto lontano per ascoltarmi mi addolorava molto, ma dovevo raggiungere il più vicino ospedale con la massima urgenza, e ciò significava affrontare un tragitto in auto attraverso alcune delle più povere regioni rurali dell'India.

Gli spasmi all'addome erano fortissimi, tanto che a ogni sobbalzo della macchina mi sentivo mancare il fiato dal dolore. Guardando dal finestrino, vedevo scorrere scene di assoluta miseria. Bambini malnutriti correvano qua e là nudi, in mezzo alla sporcizia. A un certo punto intravidi un vecchio coricato su una branda improvvisata, vicino alla strada; era solo, e sembrava che nessuno si prendesse cura di lui. Mentre proseguivamo il viaggio, non riuscivo a smettere di pensare alla tragedia della povertà e della sofferenza umana. Solo in seguito mi resi conto

che, nel momento stesso in cui i miei pensieri si erano concentrati sulle sventure e sulle difficoltà altrui, il dolore che provavo si era attenuato.

Il fatto che la sollecitudine verso gli altri contribuisca al nostro benessere ha trovato conferma anche nelle ricerche scientifiche. Esistono infatti prove crescenti che l'amore, la gentilezza e la fiducia non solo hanno un evidente influsso benefico a livello psicologico, ma contribuiscono concretamente alla salute fisica. Un recente studio ha evidenziato come perseguire l'amore e la compassione possa influire persino sul DNA. L'effetto è stato constatato su quelle porzioni di DNA che prendono il nome di «telomeri», associati dalla medicina al processo di invecchiamento.

È stato altresì dimostrato che le emozioni negative, quali l'ansia, la rabbia e il risentimento, riducono la nostra resistenza alle infezioni e il potenziale di guarigione in caso di malattia. Un amico scienziato mi ha spiegato che il persistere di questo genere di emozioni finisce con l'erodere il sistema immunitario.

Anni fa, a New York, partecipai a una conferenza in cui un medico ricercatore affermò che, secondo i suoi studi, le persone che facevano un uso sproporzionato del pronome di prima persona, basando quindi ogni loro discorso su «io», «me» e «mio», avevano maggiori possibilità di soffrire di attacchi di cuore rispetto a quelle che adottavano un linguaggio diverso. In quel contesto non fu offerta una spiegazione, tuttavia penso che le implicazioni fossero piuttosto chiare. Servirsi di continuo dei pronomi di prima persona indica che si è costantemente concentrati su se stessi; così facendo, si è più propensi a soffrire di stress e ansia, i tipici disturbi che accompagnano l'egocentrismo. E, come ben sappiamo, lo stress e l'ansia sono veleni per il cuore. Detto ciò, chi fa frequente riferimento a se stesso per lo meno è onesto, il che a mio parere è preferibile all'essere egocentrici e fingersi compassionevoli!

A mio modo di vedere, l'inestricabile rapporto fra stati mentali ed emotivi da un lato e benessere e salute dall'altro suggerisce che la costituzione stessa del nostro corpo ci conduce allo sviluppo di emozioni positive. Come ripeto spesso, le nostre cellule sanguigne paiono essere fatte in modo da riconoscere e apprezzare l'amore e l'affetto.

Ora, non c'è nulla di intrinsecamente sbagliato nel perseguire i propri interessi personali. Al contrario, questo impulso è un'espressione naturale della nostra predisposizione fondamentale a cercare la felicità e fuggire la sofferenza. In realtà, è proprio perché ci prendiamo cura dei nostri bisogni che siamo ricettivi nei confronti della gentilezza e dell'amore altrui. L'istinto ad assecondare i propri

interessi assume un connotato negativo solo quando si trasforma in egocentrismo esasperato; a quel punto la nostra visione si fa ristretta e mina la capacità di inserire le cose in un contesto più ampio. Se la nostra prospettiva diventa limitata, anche i problemi più piccoli possono creare un'enorme frustrazione, tanto da sembrarci insostenibili. È una condizione in cui siamo estremamente vulnerabili, poiché se dovessero presentarsi difficoltà davvero gravi, rischieremmo di perdere la speranza, di sentirci soli e disperati e di lasciarci consumare dall'autocommiserazione.

Occorre quindi sottolineare che, nel dedicarci al nostro benessere personale, dovremmo adottare una sorta di «egoismo saggio», anziché un «egoismo sciocco». E per egoismo sciocco intendo perseguire i propri scopi sulla base di una visione limitata e improvvida. Al contrario, un egoismo saggio si affida a una visione globale, secondo cui riconosciamo che i nostri interessi individuali a lungo termine dipendono in definitiva dal benessere di tutti. In sostanza, l'egoismo saggio corrisponde alla compassione.

La predisposizione umana a prendersi cura degli altri non è qualcosa di banale o che si debba dare per scontato; si tratta anzi di un aspetto del nostro essere che dovremmo tenere in gran conto. La compassione è una meraviglia della natura umana, una preziosa risorsa interiore, il fondamento del nostro benessere e dell'armonia delle nostre società. Chiunque persegua la propria felicità dovrebbe dunque praticare la compassione; chiunque cerchi la felicità degli altri, dovrebbe fare altrettanto!

L'amore di una madre

Mia madre è stata il mio primo insegnante di pratica della compassione. Era la moglie di un contadino, una donna priva d'istruzione, eppure non riesco a pensare a un esempio migliore di persona profondamente impregnata dello spirito della compassione. Chiunque la incontrasse era toccato dalla sua gentilezza e dal suo buon cuore. Mio padre, per contro, aveva un carattere assai irascibile, e di tanto in tanto noi bambini ci prendevamo qualche ceffone. In quanto figlio di una tale madre, avevo la fortuna di ricevere un'abbondante dose del suo affetto, e sono certo che ciò mi abbia permesso di essere io stesso una persona più compassionevole. Devo ammettere che, da bambino, qualche volta approfittavo della sua gentilezza. Per esempio, quando mi portava in spalla, la afferravo per le orecchie, e se volevo che andasse a destra, le tiravo l'orecchio destro; se invece volevo che si dirigesse a sinistra, tiravo l'orecchio sinistro. Se poi non seguiva alla lettera le mie indicazioni, facevo una mattana. Lei fingeva di non avere compreso

le mie istruzioni e sopportava con pazienza tutte le mie chiosose lamentele, senza mai lasciarsi andare a uno scatto d'ira. In realtà, non ricordo una sola occasione in cui mia madre si sia arrabbiata con qualcuno. Era una donna straordinariamente gentile, non solo nei confronti dei figli, ma di chiunque incontrasse.

Di sicuro il genere d'amore che una mamma prova per il figlio è in grande misura biologico. L'istinto materno è molto forte e consente alla donna di tollerare il disagio fisico e la fatica, conseguenze inevitabili del crescere un figlio. Una tale abnegazione non ha niente a che vedere con il livello d'istruzione, la concezione dell'etica o qualcosa di analogo, ma è del tutto naturale.

Nel corso di una recente trasvolata notturna tra il Giappone e gli Stati Uniti, mi sono imbattuto in una situazione che mi ha ricordato la potenza dell'affetto della madre per un neonato. Nella fila accanto alla mia, sedeva una giovane coppia con due bambini. Il più grande avrà avuto tre o quattro anni, mentre l'altro era ancora un bebé, al massimo di un anno. Subito dopo il decollo, il più grande si è messo a scorrazzare dappertutto, pieno di energia ed eccitazione, mentre il padre lo inseguiva per riportarlo al suo posto. A un certo punto ho regalato un dolcetto al bambino, che l'ha afferrato senza pronunciare verbo, per poi riprendere il suo andirivieni. Nel contempo, il bebé ha cominciato a piangere e i genitori si sono dati il cambio, portandolo a spasso nel corridoio e cullandolo, nel tentativo di calmarlo. Alla fine il più grande si è stancato ed è tornato al suo sedile per dormire un po', mentre il bebé è rimasto inquieto e non ha smesso di piangere un solo istante. Il padre ha continuato a occuparsene per un po', ma alla fine è crollato addormentato. La mattina dopo ho notato che gli occhi della mamma erano arrossati: aveva passato la notte insonne perché il piccolo non l'aveva lasciata riposare, eppure nel suo sguardo non c'era traccia di risentimento o amarezza: si stava ancora prendendo cura del suo bambino con grande tenerezza e devozione. Io stesso non riesco a immaginare come si possa essere così pazienti!

E proprio a questo genere di amorevolezza incondizionata, la stessa di una madre per il figlio, che penso quando parlo della compassione quale fonte di ogni valore etico o spirituale che possiamo condividere. È un amore che ha un potere immenso, magnificamente espresso dal simbolo cristiano della Madonna con il bambino.

Vari livelli di compassione

In linea di principio, sono solito distinguere tra due livelli di compassione. Il primo è di carattere biologico, e ne ho appena proposto un esempio; il secondo è di tipo più ampio, e va coltivato consapevolmente.

Sebbene la compassione a livello biologico possa essere incondizionata, come quella di una madre per il suo bebé, è pur sempre basata su una predilezione, un preconconcetto che ne limita la portata. Si tratta in ogni caso di una qualità della massima importanza, poiché rappresenta il seme da cui può germogliare una compassione imparziale ed equanime. In sostanza, possiamo basarci sulla nostra predisposizione naturale alla gentilezza e all'affetto ed espanderla, servendoci dell'intelligenza e della convinzione.

In genere, abbiamo una spiccata tendenza a riservare le nostre cure a chi ci sta più a cuore, per poi estenderle a una comunità più ampia, di cui possono per esempio fare parte le persone che condividono con noi la stessa lingua, lo stesso luogo o la stessa religione. È una propensione naturale, i cui risultati possono essere notevoli. Infatti, quando si è fortemente motivati a dedicarsi a una certa causa, o a sentirsi vicini a un particolare gruppo, si è capaci di grandi imprese. Questo tipo di emozioni può risultare estremamente benefico, perché garantisce un'unione d'intenti, spingendo i membri di una collettività a trascendere i propri interessi egoistici e ad agire per il bene di tutti. Purtroppo, però, le stesse affinità (siano queste di carattere familiare, comunitario, nazionale, linguistico o religioso) sono spesso accompagnate da una più netta discriminazione tra il «noi» e il «loro». Il problema è che quando ci identifichiamo soltanto in termini di appartenenza a questo o quel gruppo, tendiamo a dimenticare la nostra più vasta identità di esseri umani.

Un elemento chiave delle emozioni distorte dai preconconcetti è il cosiddetto «attaccamento». Durante una conferenza tenutasi in Argentina, uno dei mentori del mio amico Francisco Varela mi disse che, in quanto scienziato, era tenuto a non attaccarsi troppo al suo specifico campo di ricerca, perché ciò avrebbe potuto falsare la sua capacità di valutare con obiettività i dati scientifici. Pensai subito che le sue parole erano valide anche in ambito religioso; per esempio, in quanto buddista, dovrei sforzarmi di non sviluppare un attaccamento eccessivo al buddismo, perché comprometterei la mia capacità di apprezzare il valore delle altre fedi.

Inoltre, quando è presente una forma di attaccamento, spesso il nostro affetto e la nostra sollecitudine nei confronti degli altri dipendono dal modo in cui si rapportano con noi. In pratica, siamo disposti a prenderci cura delle persone che ci trattano bene e che a loro volta si preoccupano per noi. Se però il nostro affetto si

basa sul raggiungimento dei nostri scopi e sulla soddisfazione delle nostre aspettative, che proiettiamo sul prossimo, non potrà che essere fragilissimo. Tutto andrà bene finché gli altri corrisponderanno alle nostre attese, ma appena ci deluderanno in qualche modo, il nostro affetto si potrà facilmente trasformare in risentimento, se non addirittura in odio.

Per contro, la compassione universale, diretta in modo equanime verso tutti gli esseri, non è radicata nella considerazione di sé e dei propri interessi, ma si basa sulla semplice consapevolezza che tutti gli esseri umani aspirano alla felicità e rifuggono la sofferenza, proprio come noi. Grazie a questo genere di compassione, il nostro prenderci cura degli altri dispone di fondamenta stabili e non è influenzato dal loro atteggiamento nei nostri confronti. L'attenzione al loro benessere continua a dimorare nel nostro cuore anche a fronte di minacce o insulti. Ecco perché possiamo dire che la compassione autentica non è rivolta al comportamento degli altri, ma al loro esistere in quanto persone.

Poiché il risentimento, la rabbia e l'animosità non ci arrecano alcun beneficio, è nei nostri interessi ispirare l'atteggiamento che abbiamo verso il prossimo a una compassione genuinamente incondizionata, scevra da qualsiasi preconcetto e predilezione. Così facendo, saremo i primi a trarne vantaggio. Ciò che auspico è dunque un superamento del nostro senso d'appartenenza o identificazione con questo o quel gruppo, da cui scaturiscono emozioni contaminate da una percezione limitata e tutt'altro che equanime, per coltivare invece la sensazione di vicinanza e intimità con l'intera famiglia umana. L'atteggiamento fondato sulla contrapposizione tra «noi» e «loro» può generare, come spesso accade, situazioni conflittuali, e persino vere e proprie guerre. Un comportamento basato sul «noi» è molto più realistico e proficuo.

C'è chi pensa che questa idea di compassione universale sia troppo idealistica e forse anche di natura squisitamente religiosa. Per quanto concerne l'eventuale mancanza di realismo, non sono d'accordo. Sono molte le cose che oggi diamo per scontate (fra cui il concetto di educazione universale) che in passato erano etichettate come forme d'idealismo estremo, mentre ora sono considerate profondamente pratiche e in definitiva necessarie.

Dissentito anche riguardo all'obiezione che il concetto di compassione universale sia meramente religioso. Di certo, talvolta l'atteggiamento altruistico e il prendersi cura del prossimo sono radicati nella fede religiosa, come se si trattasse di servire Dio. Nel contempo, però, oggi nel mondo ci sono un'infinità di persone che non appartengono ad alcuna confessione religiosa, eppure si preoccupano e si

prodigano per l'umanità. Penso per esempio ai medici e ai volontari che operano in luoghi come il Darfur, o Haiti, o in qualunque altra regione in cui ci siano conflitti o disastri naturali. Alcuni hanno una fede, ma molti altri no. Le loro attenzioni non sono riservate a un particolare gruppo di persone, ma a qualsiasi essere umano. Ciò che li guida e li ispira è autentica compassione: la determinazione ad alleviare la sofferenza degli altri.

Non ho quindi alcun dubbio circa il fatto che la compassione universale possa nascere e fiorire nell'ambito di una struttura culturale strettamente laica. Il professor Paul Ekman, mio vecchio amico nonché uno dei pionieri della scienza delle emozioni, una volta mi raccontò che persino Charles Darwin, padre della moderna teoria evoluzionista, sosteneva che «l'amore per tutte le creature viventi è il più nobile attributo dell'uomo».

Ricordo con chiarezza quale sia stata la reazione a livello mondiale alla catastrofe dello tsunami che colpì l'Asia nel dicembre 2004. La profusione di sforzi e iniziative per aiutare i sopravvissuti al disastro mi colpì quale potente esempio della nostra unità di famiglia umana. E non si è trattato di un caso isolato: analoghe manifestazioni di solidarietà globale si sono presentate anche in occasione di tragedie più recenti. In un'epoca in cui le notizie fanno rapidamente il giro del mondo, il nostro senso di comunità e la preoccupazione per chi vive anche nei luoghi più remoti sono cresciuti in maniera enorme. All'inizio del Ventesimo secolo, i sentimenti nazionalistici erano molto forti, mentre la consapevolezza della nostra natura di famiglia umana era assai debole. A quei tempi le persone non sapevano un granché di quanto accadeva in altri Paesi e continenti. Ma oggi, con il sistema planetario di telecomunicazioni che trasmette le notizie in tempo reale, abbiamo una consapevolezza molto più profonda dell'interconnessione delle genti d'ogni dove. Oltre a ciò, anche un sentimento di preoccupazione per l'umanità nel suo complesso, e il riconoscimento del valore dei diritti umani fondamentali, sembrano radicarsi sempre più a fondo nel nostro cuore. Tale tendenza rappresenta a mio parere motivo di grande ottimismo per il futuro.

Per sentire la necessità di preoccuparci per il benessere degli altri esseri umani non c'è bisogno di essere persone speciali, santi o quant'altro. Al contrario, la compassione universale è alla portata di ognuno di noi. Durante la dittatura nazista, alcuni tedeschi si esposero personalmente, mettendo a rischio la vita per proteggere e salvare famiglie ebreë. Quando fu loro chiesto perché l'avessero fatto, molti risposero che si erano sentiti in obbligo e che chiunque si sarebbe comportato nello stesso modo, al posto loro. Ebbene, si trattava di comuni

mortali, proprio come me e voi. Grazie alla compassione - l'istinto di prendersi cura del prossimo - siamo tutti capaci di simili atti d'eroismo.

Forse alcuni lettori potranno essere scettici di fronte all'idea della compassione universale. Magari ammirano questo tipo di atteggiamento negli altri, ma pensano che se lo adottassero in prima persona dovrebbero «farsi carico delle pene del mondo» e ritengono che nella loro vita ci sia già abbastanza dolore perché possano accollarsi anche quello altrui. È vero, almeno in parte, che dedicarsi al prossimo implica affrontare difficoltà che altrimenti non sarebbero nostre. Tuttavia, il disagio che possiamo provare nel condividere i patimenti di un altro è ben diverso dall'esperienza diretta della sofferenza. Quando manifestiamo empatia nei confronti di qualcuno che si trova in uno stato di angoscia e prostrazione, forse all'inizio avvertiamo un certo disagio mentale, ma avere scelto volontariamente di aprirci ai problemi dell'altro è una dimostrazione di coraggio, e dal coraggio scaturisce la fiducia. Per contro, quando il dolore è nostro, non abbiamo tale libertà di scelta, e la differenza è del tutto ovvia.

Inoltre, sebbene la compassione nasca dall'empatia, si tratta di due cose diverse. L'empatia è caratterizzata infatti da una sorta di risonanza emotiva, il sentire con l'altra persona. La compassione, invece, non è soltanto condividere le esperienze degli altri, ma anche aspirare ad alleviare la loro sofferenza. Essere compassionevoli non significa quindi concentrarsi unicamente sulla condivisione delle emozioni, sforzo che potrebbe lasciarci esausti. Dopotutto, la compassione dei medici 64 non sarebbe così efficace se si limitassero a preoccuparsi di condividere il dolore dei pazienti. Compassione significa voler fare qualcosa per sollevare gli altri dal loro disagio, e tale desiderio di aiutare, lungi dal caricarci di ulteriori sofferenze, in realtà ci fornisce energia e il senso di avere uno scopo e una direzione. Quando agiamo sulla base di una tale motivazione, ne beneficiamo tutti, sia noi sia le persone che ci circondano.

Tuttavia, poiché la compassione universale implica l'espansione progressiva della nostra sollecitudine verso gli altri, fino ad abbracciare l'intera umanità, dev'essere coltivata in modo continuativo. Convinti della sua necessità e del suo valore, e servendoci dell'intelligenza, impariamo gradualmente a estendere la preoccupazione per il prossimo, prima a livello della nostra famiglia più ristretta, passando poi a tutte le persone con cui entriamo in contatto, inclusi in modo particolare i nostri nemici, per giungere infine all'intera famiglia umana e persino a tutti gli esseri senzienti.

Coltivare la compassione

Chi si è affidato a una fede religiosa possiede abbondanti risorse per lo sviluppo della compassione, e l'approccio religioso offre grandi potenzialità all'umanità nel suo complesso. Ma la fede non è un elemento indispensabile, perché esistono tecniche laiche, la cui efficacia è stata dimostrata scientificamente, che permettono di far crescere in noi le qualità più auspicabili.

Pare proprio che sviluppare i valori interiori sia del tutto simile all'esercizio fisico: più ci alleniamo, più diventiamo forti. Tanto per citare un esempio, le ricerche neuroscientifiche condotte da un altro mio vecchio amico, Richard Davidson, hanno dimostrato che anche brevissimi periodi (due settimane) di addestramento alla compassione possono condurre allo sviluppo di nuovi patterns cerebrali - che possono essere osservati nel cervello dei soggetti sottoposti all'esperimento -, nonché a una maggiore inclinazione alla generosità altruistica. Spero che questa ricerca possa aprire la via all'introduzione dello sviluppo della compassione nelle scuole, che avrebbe un valore enorme. L'educazione moderna si basa su valori materialistici. Eppure, come sono solito sottolineare, è di vitale importanza che mentre istruiamo i nostri bambini a livello intellettuale non dimentichiamo di coltivare anche le qualità del loro cuore, e uno degli elementi chiave per farlo è proprio offrire nutrimento alla loro innata natura compassionevole. Torneremo più avanti su questo argomento.

La questione e le problematiche della giustizia

La questione della giustizia

In occasioni recenti, intellettuali che si sono mostrati ben disposti verso l'ipotesi di un'etica laica hanno sollevato alcune obiezioni circa la mia idea che questa possa essere fondata sulla compassione. A quanto pare, per molti di loro c'è un conflitto tra il principio della compassione, che implica il perdono, e l'esercizio della giustizia, che richiede punizioni adeguate per ogni reato.

A loro modo di vedere, un approccio umanistico all'etica deve basarsi sul principio della giustizia o dell'equità, piuttosto che sulla compassione; attribuire una priorità alla comprensione e al perdono significherebbe garantire l'immunità ai responsabili di qualsiasi delitto, che potrebbero così approfittarne impunemente. L'etica della compassione equivarrebbe quindi a poco più di un'etica del vittimismo, secondo la quale l'aggressore avrebbe sempre la meglio e ogni malefatta sarebbe immancabilmente perdonata, mentre i deboli rimarrebbero indifesi.

A mio parere, queste critiche nascono da un travisamento fondamentale del significato della compassione dal punto di vista pratico. Non c'è nulla nell'aspirazione ad alleviare la sofferenza del prossimo che implichi l'arrendersi ai crimini altrui. Parimenti, la compassione non richiede affatto che ci sottomettiamo all'ingiustizia, accettandola senza reagire; lungi dal promuovere la debolezza o la passività, richiede anzi grande determinazione e forza d'animo.

Alcune delle persone che più si sono battute contro le ingiustizie, dotate di una forte personalità e di grande risolutezza, come il Mahatma Gandhi, Madre Teresa, Nelson Mandela, Martin Luther King, Vàclav Havel e altri ancora, erano motivate dalla compassione universale. Nessuno oserebbe descriverli come deboli o sottomessi soltanto perché associavano la loro devozione al benessere altrui all'impegno nella lotta nonviolenta.

Come ho già detto, la compassione non sottende affatto il soccombere ai misfatti o all'iniquità. Quando una situazione ingiusta necessita di una risposta forte, come nel caso dell'apartheid, la compassione richiede che prendiamo saldamente posizione contro l'ingiustizia, anziché accettarla con pacatezza.

Implica anche un atteggiamento nonviolento, ma tale nonviolenza non sarà indizio di debolezza, quanto piuttosto di fiducia in se stessi e coraggio. Di norma, nel corso di una disputa, siamo soliti perdere il controllo e lasciarci andare all'aggressività e persino alla violenza, soprattutto quando siamo a corto di argomenti per sostenere le nostre opinioni. Se invece siamo certi che la verità sia dalla nostra parte, spesso possiamo mantenerci calmi e continuare a difendere il nostro punto di vista. Ne consegue che conservare un atteggiamento pacato e nonviolento è indice della nostra forza, perché esprime la fiducia che scaturisce dalla consapevolezza di essere sostenuti dalla verità e dalla giustizia.

Un semplice esempio tratto dal quotidiano illustrerà con chiarezza la necessità di opporsi all'ingiustizia adottando un atteggiamento compassionevole verso chi ci maltratta. Immaginiamo di avere a che fare con dei vicini di casa che ci affrontano ripetutamente con una certa aggressività. Quale sarà la più adeguata reazione compassionevole? A mio modo di vedere, non c'è motivo per cui la compassione, compresa quella nei confronti di chi ci attacca, dovrebbe impedirci di rispondere in modo netto e deciso. A seconda del contesto, non reagire con le maniere forti, permettendo così all'aggressore di persistere nel suo comportamento distruttivo, potrebbe addirittura renderci parzialmente responsabili del danno che ci sta infliggendo. Inoltre, rinunciare a contrastare quell'atteggiamento sbagliato incoraggerebbe quegli sventurati a passare ad atti ancora più perniciosi, arrecando così un danno più grave al prossimo e, a lungo andare, anche a se stessi.

L'unico mezzo per cambiare l'attitudine mentale di una persona è l'attenzione, la sollecitudine, non la rabbia o l'odio. Atteggiamenti o reazioni improntati alla violenza potranno soltanto reprimere le azioni dell'altro, ma non cambieranno mai la sua mente.

Nel Tibet meridionale si racconta l'aneddoto di un uomo che dice a un amico: «Una volta Tizio e Caio mi hanno preso a botte, e non ho detto niente; l'hanno fatto ancora, e di nuovo non mi sono ribellato; mi hanno colpito una terza volta, e sono stato zitto; hanno continuato a farlo, e non ho reagito». È un perfetto esempio di ciò che la compassione non è. Questa è semplice mansuetudine, sottomissione, e non porta a nulla. Ciò che serve di fronte all'ingiustizia è una forte compassione!

La concezione della giustizia e la compassione

Fra la compassione, intesa correttamente, e l'esercizio della giustizia non c'è dunque alcun conflitto. Nell'affermare ciò è però importante distinguere tra il

principio generale della giustizia - in quanto precetto universale di equità e riparazione basato sul riconoscimento dell'uguaglianza tra gli esseri umani - e una concezione più ristretta della giustizia stessa, quale esercizio della legge nell'ambito di una certa struttura normativa.

In linea teorica, queste due interpretazioni della giustizia dovrebbero sempre riflettersi l'una nell'altra ma, purtroppo, talvolta non è così. Se consideriamo per esempio la legislazione sudafricana sull'apartheid, è evidente che un sistema giudiziario può benissimo ignorare il principio universale di uguaglianza tra gli uomini, tutelando invece gli interessi di una particolare porzione della società. Durante l'apartheid, chiunque non fosse di razza bianca poteva essere punito per avere in qualche modo danneggiato gli interessi della minoranza dominante, anche per le questioni più insignificanti. Una situazione analoga si riscontrava nell'India dell'epoca coloniale, e continua a ripetersi in molte altre parti del mondo, dove alcune minoranze e certi gruppi sociali o etnici subiscono ogni forma di repressione. Chiaramente, questi sistemi legali riflettono una visione della giustizia assai limitata.

Abbiamo poi situazioni in cui i diritti di una comunità religiosa o di una forza politica sono sottoposti alle restrizioni imposte da un altro gruppo. Quando la struttura legale di un Paese custodisce gelosamente l'unità nazionale e l'ordine sociale, facendone le sue massime priorità, e ritiene che qualunque azione tesa a minare tali valori sia di per se stessa un crimine, non potrà tutelare un'autentica giustizia. Ne è un esempio la lunga prigionia imposta ad Aung San Suu Kyi in Birmania, così come, più di recente, in Cina, l'arresto di Liu Xiaobo, al quale è stato conferito il Nobel per la pace, proprio come avvenne al sottoscritto.

Se i cittadini criticano queste violazioni della giustizia, le autorità si difendono dicendo di avere agito in base alla legge. Tuttavia, quando la legge protegge interessi limitati e ristretti, non sostiene più il concetto fondamentale di giustizia, quale principio di equità basato sull'uguaglianza tra tutti gli uomini. Se un sistema legale intende davvero tutelare la giustizia, deve salvaguardare i diritti universali dell'uomo.

Il ruolo della punizione

La maggior parte di noi riconosce la giustizia quale principio universale imparziale, basato sulla fondamentale uguaglianza di tutti gli uomini, che questa sia di fronte al volere di Dio, o riguardi la naturale aspirazione alla felicità e alla fuga dalla sofferenza, oppure l'uguaglianza dei cittadini di fronte alla legge.

Tuttavia, il consenso sembra meno unanime rispetto all'effettivo esercizio della giustizia in termini di crimine e punizione. Per esempio, le posizioni circa la pena di morte e lo scopo della punizione non sono certo unanimi; c'è chi pensa che alcuni delitti siano talmente orribili ed efferati che il colpevole non merita alcuna misericordia.

Quando si tratta di crimini, tutte le principali religioni mondiali esprimono un qualche concetto di riparazione o risarcimento, volto a ristabilire l'equilibrio in questa vita, oppure in una prossima. Secondo le tradizioni teiste, a un certo punto dovremo tutti sottostare a un giudizio divino. Negli insegnamenti buddisti tradizionali, la legge del karma assicura che ogni individuo finirà con lo sperimentare i frutti delle proprie azioni. Entrambe queste credenze prevedono che nella valutazione delle faccende umane sia accordata misericordia. Ma da un punto di vista laico, che esclude la presenza di punizioni e ricompense nell'aldilà, dobbiamo domandarci quale sia il vero significato della punizione. Si tratta di castigo e vendetta, cosicché l'unico scopo sia la sofferenza di chi ha commesso un reato? Oppure si vuole evitare che perpetrì altri crimini? Per come la vedo io, l'obiettivo della punizione non deve essere la sofferenza fine a se stessa; la pena dovrebbe avere un intento ben più elevato, ovvero scoraggiare il malfattore dal ripetere le azioni negative di cui si è reso responsabile e nel contempo trattenere altri dall'imitarlo. La punizione dovrebbe quindi essere un deterrente, anziché un castigo.

Le corti di giustizia devono poter disporre degli strumenti necessari per sanzionare chi si macchia di un reato. Lasciare impuniti crimini terribili come l'omicidio e la violenza fisica implicherebbe l'idea che il potenziale peggiore dell'umanità sia in qualche misura accettabile, e ciò danneggerebbe tutti, compresi gli stessi responsabili di quei delitti. La punizione ha un ruolo importante e inevitabile nella regolamentazione delle questioni umane, sia in quanto deterrente sia per infondere nei cittadini un senso di sicurezza e di fiducia nella legge.

Tuttavia, se la punizione dovesse fungere soltanto da deterrente, si potrebbe ipotizzare che anche i reati minori debbano ricevere severe condanne, in modo da scoraggiare il più possibile i comportamenti antisociali. Sebbene questo sia un espediente per garantire una diminuzione della criminalità, è un approccio che non condivido. Non ritengo giusto punire qualcuno molto severamente per un misfatto di lieve entità. Ci si dovrebbe invece sempre affidare al senso delle proporzioni: più grave il delitto, più aspra la pena.

Ma ciò solleva un interrogativo: fino a che limite ci si può spingere? A tale proposito, penso sia molto importante riconoscere che tutti gli esseri umani

possono cambiare, ragion per cui trovo inaccettabile l'idea della pena di morte. Ecco perché ho sostenuto la campagna di Amnesty International volta alla sua abolizione. Non si tratta di pura e semplice clemenza: a mio parere, uccidere altri esseri umani per punirli, indipendentemente da ciò che hanno fatto, non può essere giusto, perché preclude loro la possibilità di cambiare. Sono convinto che la società abbia invece tutto l'interesse nel continuare a concedere loro tale possibilità.

Certo, mi rendo conto che una reazione violenta, per esempio a un'aggressione, è qualcosa di profondamente radicato nell'istinto umano. In questo non siamo diversi da altri animali che, se messi alle strette, combattono fino alla morte. La pratica della vendetta mi sembra però una caratteristica tipicamente umana, correlata alla nostra capacità di ricordare. Nelle comunità primitive, forse la ritorsione poteva essere necessaria per garantire la sopravvivenza, ma con l'evolversi della società abbiamo gradualmente riconosciuto che la vendetta ha conseguenze negative, mentre il perdono è molto più proficuo. Penso che sia proprio questo il vero significato di «civilizzazione».

Credo quindi che perseguire la vendetta, lasciando libero corso ai nostri impulsi più violenti, sia fuorviante e non comporti alcun vantaggio per nessuno. Infatti, l'unico risultato garantito di un tale comportamento è spargere i semi di ulteriori conflitti. La vendetta fomenta il risentimento, e con questo il pericolo di un'escalation di violenza e ritorsioni, che può essere spezzata solo quando si mette da parte il principio stesso di vendetta. Soddisfare il desiderio di vendicarsi produce un'atmosfera carica di paura, rancore e odio. Per contro, laddove c'è il perdono, esiste anche una possibilità di pace. Ecco perché ritengo che nell'esercizio della giustizia non debba esserci spazio per il concetto di ritorsione, che è obsoleto. Dobbiamo invece comprendere che, mentre la vendetta indebolisce la società, il perdono la rafforza.

Tutto ciò trova un esempio lampante in quanto è accaduto in Sudafrica, dopo lo smantellamento del sistema dell'apartheid. Grazie alla saggezza con cui Nelson Mandela ha guidato il Paese, l'African National Congress ha agito con magnanimità, facendo in modo che la minoranza bianca non subisse alcuna forma di vendetta e, alla luce dei fatti, gli incidenti sono stati limitati. Se i nuovi leader avessero scelto di indulgere nel passato, favorendo un clima carico di risentimento, ne sarebbe scaturita una vera e propria tragedia. Invece, il governo ha fondato la Commissione per la Verità e la Riconciliazione, guidata dall'arcivescovo Desmond Tutu, mio vecchio amico e confratello spirituale. Seguendo il suo esempio morale, la Commissione si è messa all'opera affidandosi

al principio che l'ammissione della piena verità da parte dei responsabili di crimini gravi, se non addirittura di atrocità, avrebbe avuto un effetto terapeutico e liberatorio sia per le vittime sia per gli autori stessi di quei delitti. Oggi, a dieci anni dalla conclusione dei lavori della commissione, non c'è più motivo di dubitare del successo di un'operazione che ha arrecato pace e permesso di voltare pagina a un'infinità di persone, vittime o carnefici che fossero. Ho avuto il grande onore di incontrare il presidente Mandela subito dopo che il suo Paese si è liberato dal regime di discriminazione e segregazione razziale. Sono stato fortemente impressionato non solo dalla sua gentilezza, ma anche dall'assoluta mancanza di qualsiasi forma di risentimento nei confronti delle persone che l'hanno tenuto per lungo tempo in prigionia.

A mio parere, non c'è dubbio che l'esercizio della giustizia, lungi dall'essere in contrasto con il principio della compassione, debba invece esserne permeato. Non dimenticherò mai la spiegazione che il ministro della Giustizia scozzese mi diede riguardo alla difficile decisione di liberare l'uomo che era stato condannato per l'attentato terroristico di Lockerbie. Mi spiegò che nel suo Paese tutti «volevano giustizia e desideravano che tale giustizia fosse temperata dalla compassione e dalla misericordia». Sono ben consapevole del fatto che quella decisione ha causato notevoli controversie e suscitato molte ire, in particolare tra i famigliari delle vittime. Nondimeno, penso che l'affermazione del ministro fosse del tutto solida: quando si tratta di giustizia, la compassione e la pietà non devono essere spazzate via in un colpo solo.

Distinguere l'azione dall'autore

Uno degli elementi più importanti del principio della compassione come fondamento dell'esercizio della giustizia è che non si rivolge alle azioni, ma all'autore di esse. La compassione richiede che condanniamo con fermezza le azioni sbagliate e le contrastiamo con ogni mezzo, mantenendo nel contempo un atteggiamento improntato al perdono e alla comprensione nei confronti dei responsabili di quegli atti. Proprio come, in termini teistici, Dio vieta il peccato ma non per questo cessa di amare il peccatore, anche noi dovremmo opporci con decisione al male continuando però a preoccuparci per chi ha commesso un crimine. Ribadisco che è giusto farlo, perché ogni essere umano è suscettibile di cambiamento, come credo tutti noi sappiamo per esperienza diretta. Dopotutto, non è affatto raro che persone che da giovani hanno vissuto in modo sconsiderato, con la maturità diventino responsabili e attente ai bisogni degli altri. Ne troviamo molti esempi anche fra i personaggi storici che nella prima parte della loro vita

non furono certo irreprensibili, ma in seguito si resero estremamente utili al prossimo, come l'imperatore Ashoka, san Paolo e tanti altri.

La capacità di cambiamento esiste anche in chi ha compiuto le più terribili atrocità. Questa mia convinzione è sostenuta dal dibattito che ho mantenuto nel corso degli anni con i rappresentanti dei detenuti e gli assistenti sociali impegnati nelle prigioni dell'India e degli Stati Uniti. E una vera tragedia che, come lasciano intendere le statistiche, in molti Paesi la maggior parte dei reclusi, una volta rilasciati, si rimetta sulla strada del crimine. In alcuni Stati si stanno finalmente introducendo programmi di riabilitazione, che offrono ai detenuti vari metodi per rivedere la loro visione del mondo imparando a contribuire al benessere degli altri, anziché danneggiarli. Per esempio, Kiran Bedi, del carcere di massima sicurezza di Tihar, a Nuova Delhi, ha varato un'iniziativa per cui i prigionieri ricevono lezioni di meditazione consapevole. Confido che, con il passare del tempo, questo programma si dimostrerà efficace e aiuterà anche i casi più disperati a sviluppare il senso di uno scopo nella vita attraverso la cura del prossimo. Sono sempre colmo d'ammirazione quando incontro le persone che avviano progetti di questo tipo e i detenuti che ne sperimentano gli effetti positivi.

Per riassumere, ricordate che anche un criminale è un essere umano e che, come ognuno di noi, può cambiare. Il responsabile di un reato deve essere punito in proporzione all'entità del delitto, ma senza indulgere al desiderio di vendetta; è molto meglio preoccuparsi del futuro e fare in modo che quel crimine non si ripeta mai più.

La punizione altruistica

Qualche tempo fa mi trovavo a Zurigo, dove ho partecipato a una conferenza sul tema della compassione e dell'altruismo nei sistemi economici. Uno dei partecipanti, Ernst Fehr, un economista austriaco, ha introdotto un concetto interessante, che ha definito «punizione altruistica».

Ha illustrato l'idea descrivendo un esperimento, una sorta di gioco basato sulla fiducia reciproca, che si è svolto in diverse fasi e ha previsto il coinvolgimento di dieci persone. Ciascuno ha ricevuto la stessa somma di denaro, con la richiesta di contribuire in qualche misura a un fondo comune. Gli autori dell'esperimento hanno spiegato ai partecipanti che, al termine di ogni fase, la somma totale raccolta sarebbe stata raddoppiata e distribuita equamente tra tutti. Nelle prime fasi del gioco la maggior parte dei soggetti si è dimostrata assai generosa, contribuendo al fondo comune in modo significativo, nella convinzione che anche gli altri avrebbero fatto lo stesso. Penso che ciò rifletta la natura istintivamente ottimista dell'essere umano. Com'era inevitabile, è però accaduto che alcuni si

siano rifiutati di contribuire, anche con una cifra minima. In termini monetari elementari, hanno pensato di poter trarre il massimo vantaggio mantenendo intatta la propria quota e recuperando la percentuale di quanto versato dagli altri. Mi risulta che in gergo economico queste persone siano definite «opportunisti». A causa del loro comportamento, alla fine gli altri giocatori hanno cominciato a sentirsi sfruttati e hanno quindi preso a contribuire sempre meno al fondo comune, finché, intorno alla decima «mano» della partita, l'intero sistema è crollato, perché nessuno ha più voluto versare un contributo, nonostante l'offerta di raddoppiare il denaro rimanesse immutata.

A questo punto è stato introdotto il principio di punizione altruistica, un meccanismo attraverso il quale i partecipanti al gioco potevano sanzionare gli opportunisti. Versando parte del loro denaro in un secondo fondo, che non veniva distribuito ma utilizzato semplicemente per la punizione, potevano obbligare gli opportunisti a pagare il doppio del contributo da loro offerto. Per esempio, se un giocatore versava tre dollari nel «fondo di punizione», costringeva un opportunist a pagarne sei. L'esperimento ha dimostrato che, non appena introdotto questo sistema, la cooperazione tra i giocatori è continuata a tempo pressoché indeterminato. I potenziali opportunisti si trovavano a fare i conti con un deterrente, di conseguenza non c'era più nessuno che non contribuisse al fondo comune, da cui alla fine tutti avrebbero tratto vantaggio.

Sebbene questo esperimento sia stato ideato principalmente allo scopo di testare una teoria economica, credo che offra un messaggio di valore universale, perché dimostra che la punizione può essere comminata in modo che tutti ne ricavano un beneficio, compresi gli stessi malfattori. Inoltre, illustra con chiarezza l'idea che se la punizione non persegue la vendetta ma intende correggere il comportamento errato, contribuisce all'interesse collettivo.

Il perdono

Il perdono è una componente essenziale della pratica della compassione, ma si tratta anche di una virtù che viene facilmente fraintesa. Tanto per cominciare, perdonare non significa dimenticare. Dopotutto, se dovessimo semplicemente dimenticare il male che ci è stato fatto, non ci sarebbe più niente da perdonare! Ciò che invece voglio suggerire è di trovare un modo per affrontare i torti subiti che ci permetta di recuperare la pace mentale e, nello stesso tempo, ci impedisca di soccombere a impulsi distruttivi come il desiderio di vendetta. Parlerò più avanti dei metodi che possiamo utilizzare per riuscirci; per il momento mi limiterò a osservare che è necessario accettare che ciò che è stato è stato. Sia a

livello individuale sia a livello collettivo, è importante riconoscere che il passato si trova ormai al di là del nostro controllo e non può essere cambiato. Possiamo però intervenire sul modo in cui reagiamo alle ingiustizie di cui siamo stati oggetto.

Come ho detto in precedenza, è essenziale saper distinguere tra l'azione e l'autore. Talvolta può essere molto difficile: quando noi o i nostri cari siamo vittime di crimini terribili, può risultarci impossibile non provare odio nei confronti dei responsabili di quegli atti nefasti. Eppure, se solo ci fermiamo un istante a riflettere, comprendiamo che distinguere tra un gesto, per quanto grave, e chi lo ha commesso è in realtà qualcosa che facciamo tutti i giorni riguardo alle nostre stesse azioni e trasgressioni. Infatti, quando siamo in preda all'irritazione o alla collera, ci capita di rivolgerci con asprezza alle persone che amiamo e di essere aggressivi nei confronti del prossimo. In seguito forse proviamo rimorso o rammarico ma, nell'analizzare quel nostro scoppio d'ira, non manchiamo di distinguere tra ciò che abbiamo fatto e ciò che siamo realmente. Ci viene spontaneo perdonarci, e magari riprometterci di non reagire mai più in quel modo. Visto e considerato che perdonare noi stessi ci risulta così facile, di certo possiamo rendere lo stesso servizio anche agli altri! Ma non tutti sono capaci di perdonarsi, e ciò può rappresentare un ostacolo. Per chi incontra questo problema, potrebbe essere importante cominciare con il praticare la compassione e il perdono verso se stessi, quale fondamento per l'esercizio di questi principi nei confronti del prossimo.

Un'altra verità da rammentare sempre è che perdonare gli altri ha un effetto liberatorio. Quando ci arrovelliamo pensando al dolore che qualcuno ci ha inflitto, continuiamo inevitabilmente ad adirarci e a nutrire risentimento. Eppure, avvinghiarci ai ricordi più amari e albergare malanimo non solo non potrà rimediare a ciò che ci è stato fatto, ma non ci sarà nemmeno di alcun vantaggio. Infatti, non troveremo pace, non dormiremo sonni tranquilli e, alla fine, anche la nostra salute fisica potrebbe risentirne. Se invece riusciamo a superare le emozioni ostili che proviamo nei confronti di chi ci ha danneggiato e giungiamo a perdonarlo, avvertiremo immediatamente effetti positivi su di noi. Lasciandoci alle spalle il passato e tornando a prenderci a cuore il benessere di tutti, compresi quelli che ci hanno feriti, acquisiremo una straordinaria sensazione di libertà e fiducia in noi stessi. In tal modo le emozioni e i pensieri negativi cominceranno a dissolversi e noi riusciremo concretamente ad andare oltre.

Uno degli esempi più significativi del potere del perdono è offerto da Richard Moore, che considero uno dei miei eroi. Nel 1972, a soli dieci anni, nell'Irlanda

del Nord, Richard perse la vista a causa di un proiettile di gomma sparatogli da un soldato britannico. Quella tragedia avrebbe potuto trasformarlo in un individuo pieno di rabbia e risentimento. Invece, lui non ha mai portato rancore, e anzi ha dedicato tutta la vita a una buona causa: aiutare e proteggere i bambini indifesi di tutto il mondo. E si è preoccupato anche di cercare l'uomo che lo aveva accecato, per dirgli che lo aveva perdonato. Oggi i due sono amici. Che meraviglioso esempio del potere della compassione e del perdono!

Sebbene noi tibetani abbiamo sofferto moltissimo, continuiamo, in quanto popolo, a cercare di astenerci dal soccombere a qualsiasi tendenza all'ostilità e alla vendetta. Tentiamo di mantenerci compassionevoli anche nei confronti dei soldati comunisti cinesi che hanno commesso delle atrocità contro di noi, e ciò talvolta produce risultati insperati.

Per esempio, di recente ho incontrato il figlio di un ufficiale della cavalleria cinese che, in quanto membro dell'esercito di liberazione popolare, verso la fine degli anni Cinquanta partecipò alla persecuzione dei tibetani. Quel padre, ormai vecchio, ha voluto inviarmi attraverso il figlio un messaggio in cui esprimeva tutto il suo rammarico e si scusava dal profondo del cuore per ciò che aveva fatto. Sentendo quelle parole mi sono davvero commosso. Se però io avessi nutrito odio per i cinesi, persino quell'evento non avrebbe fatto altro che acuirlo. Evitando di aggrapparci ai torti subiti e provando consapevolmente a sviluppare la compassione nei confronti dei nostri fratelli e sorelle cinesi, noi tibetani evitiamo di rimanere intrappolati nel passato e riusciamo a rimanere in qualche modo liberi. Ma ciò non significa che non prendiamo fermamente posizione contro le ingiustizie che continuiamo ad affrontare.

Pertanto, la mia risposta a chi insiste sul fatto che la giustizia, e non la compassione, dovrebbe rappresentare il nocciolo di qualsiasi sistema etico è che in realtà non esiste alcun conflitto tra il principio della giustizia e la pratica della compassione e del perdono. Anzi, è mia convinzione che il concetto stesso di giustizia debba basarsi sulla compassione.

Il campo d'applicazione dell'etica

Per concludere, penso sia il caso di esplorare brevemente il raggio d'azione dell'etica. Se la intendiamo solo come un meccanismo per il mantenimento dell'ordine sociale, la sua portata sarà limitata a quegli aspetti esteriori del comportamento umano che hanno un impatto diretto e osservabile sugli altri. E se l'etica dovesse riguardare soltanto gli effetti delle nostre azioni sul prossimo - in

pratica, le conseguenze del nostro agire -, allora qualunque sentimento o intenzione che alberghi nel nostro cuore non avrebbe alcuna rilevanza e risulterebbe neutrale relativamente all'etica. Trovo però inaccettabile una concezione così ristretta.

Se non si prendono in esame le nostre motivazioni, il concetto stesso di etica perde di significato. Se dovessimo dare una testata contro un albero, potremmo poi dargliene la colpa? Certo che no! L'idea della responsabilità morale presuppone la presenza di una qualche motivazione interiore. A mio parere, dunque, una definizione dell'etica che non faccia riferimento al livello della motivazione è profondamente incompleta.

Al contrario, è mia convinzione che la dimensione delle motivazioni interiori costituisca l'aspetto più importante dell'etica, e ciò perché quando la nostra motivazione è pura e rivolta a beneficio del prossimo, le nostre azioni tenderanno spontaneamente a essere valide e sane dal punto di vista etico. È per questo motivo che pongo la compassione al centro dell'intero approccio etico cui possiamo dare forma. Infatti, tutti i nostri valori e principi etici, compresi quelli della giustizia, scaturiscono dalla cura compassionevole e dall'attenzione per il benessere altrui.

Il ruolo del discernimento

Finora ho sottolineato l'importanza della compassione - una motivazione che esprime la nostra genuina attenzione al benessere altrui - come nucleo fondamentale dell'etica e della serenità spirituale, nonché base della comprensione della giustizia. Riconoscendo la nostra comune natura di esseri umani, la cui felicità dipende biologicamente dagli altri, impariamo ad aprire il cuore, e così facendo diamo un senso alla nostra esistenza, entrando in connessione con le persone che ci circondano. Ho inoltre suggerito che una compassione imparziale e senza limiti è il terreno fertile da cui emergono tutte le qualità interiori positive: pazienza, gentilezza, perdono, autodisciplina, appagamento e così via.

Tuttavia, per quanto una solida motivazione compassionevole costituisca il fondamento dell'etica e della spiritualità, se vogliamo giungere a un sistema etico universale ed equilibrato, dobbiamo tenere conto di un ulteriore fattore di cruciale importanza. Sebbene l'intenzione rappresenti l'elemento più importante nel garantire che il nostro comportamento sia eticamente sano, per assicurarci che le nostre scelte siano realistiche e le nostre migliori intenzioni non vadano sprecate, abbiamo bisogno anche del discernimento.

Se, per esempio, i politici dichiarano una guerra senza avere valutato tutte le possibili conseguenze, anche se sono motivati da una sincera compassione, i risultati saranno probabilmente disastrosi. Perciò, oltre alle buone intenzioni, dobbiamo fare ricorso alle nostre facoltà critiche, al discernimento. L'esercizio del buonsenso, che ci permette di porci in relazione con determinate situazioni in modo da mantenerci coerenti con la realtà, è lo strumento che rende possibile trasformare i buoni propositi in buoni risultati.

Il discernimento ha inoltre un ruolo essenziale nel generare il nostro livello personale di consapevolezza etica. E servendoci dell'intelligenza che giungiamo a comprendere, e la comprensione è alle radici della consapevolezza. La consapevolezza etica - il saper riconoscere ciò che sarà di beneficio per noi stessi e per gli altri - non sorge per magia, ma attraverso l'uso della ragione. A tale proposito, l'educazione alla consapevolezza etica non differisce in alcun modo da ogni altra forma di istruzione.

Definire i valori interiori

Tutte le nostre azioni comportano delle conseguenze, che inevitabilmente hanno un qualche impatto sulla nostra vita e su Il ruolo del discernimento quella altrui. Poiché nel quotidiano dobbiamo in continuazione prendere piccole decisioni che hanno una loro dimensione etica, è molto utile poterci riferire a un insieme di regole morali fondamentali. Persino la scelta di quali prodotti acquistare, o di quale cibo consumare, implica un certo discernimento etico. Nel compiere tali scelte, generalmente non abbiamo l'opportunità di pensare a tutte le possibili opzioni e di soppesare tutte le probabili conseguenze, caso per caso. Infatti, se dovessimo dedicarci a una profonda riflessione sugli aspetti etici di ogni nostra singola decisione, non ci resterebbe molto tempo per fare altro. Ed è proprio in quelle occasioni in cui non abbiamo modo di elaborare nei dettagli i dati disponibili che risulta utile avere già interiorizzato alcune linee guida generali, alle quali ci affideremo prima di agire.

Le principali religioni del mondo abbondano di regole del genere che, quando sono inculcate fin dalla più tenera età, entrano a far parte del sistema personale di valori interiori. Per esempio, nella società tibetana tradizionale, il principio buddista di non danneggiare gli animali era un valore che si acquisiva fin da piccoli, attraverso l'ambiente culturale. Ai bambini veniva insegnato a non uccidere neppure gli insetti, e quel precetto, una volta interiorizzato, diventava automatico. Se per caso capitava di calpestare un insetto, immancabilmente si esclamava: «Akha, nyingje» («Oh, poverino!»). In passato, la legislazione tibetana vietava persino la caccia e la pesca, a eccezione delle regioni in cui erano necessarie per la sopravvivenza della popolazione. C'erano poi leggi più specifiche volte a proteggere la fauna selvatica, come i regolamenti relativi alla migrazione degli uccelli che nidificavano tutt'intorno al lago Manasarovar e ad altri laghi, e guardie stipendiate si occupavano di controllare che le uova non subissero danni. Tali norme sono esempi del modo in cui la cultura prevalente contribuisce a formare le priorità etiche dei singoli individui.

Ma in un ambito meramente laico, sebbene sia ovvio che ognuno di noi abbia assimilato certi valori, è difficile dare per scontato quali siano. Alcune azioni, come uccidere, rubare, mentire, denigrare e abusare sessualmente (tutte forme di violenza) arrecano un danno agli altri, quindi la maggior parte delle persone sente istintivamente quanto sia importante evitarle. In un mondo globalizzato, in cui gli insegnamenti morali e religiosi non sono universalmente accettati, dobbiamo però fare un passo oltre, servendoci del discernimento per giungere a comprendere appieno i benefici di certi tipi di comportamento e le conseguenze negative di

altri. In tal modo potremo sviluppare un sistema di valori interiorizzato, cui fare riferimento nel nostro agire quotidiano.

Dobbiamo dunque riflettere sul nostro comportamento, utilizzando la capacità di giudizio per valutare quali atti siano più deleteri per noi stessi e per gli altri, e quali più benefici. Così facendo, gradualmente impareremo a identificare gli aspetti della nostra condotta che devono essere frenati e quelli che invece devono essere coltivati.

Per esempio, servendoci del discernimento per valutare le ripercussioni della violenza, possiamo capirne con chiarezza gli effetti e convincerci della sua distruttività e futilità. Allo stesso modo, affidandoci al nostro senso del giudizio per riflettere sulle conseguenze della pazienza o della generosità, giungiamo a comprendere i loro esiti positivi e possiamo nutrire tale consapevolezza sino a farla diventare parte integrante della nostra natura. Quando ciò accade, scopriamo che il nostro comportamento si orienta in modo spontaneo al benessere degli altri. Questo genere di addestramento mentale è un tema su cui tornerò nella seconda parte del libro.

A un bivio

Assimilare certi valori è indispensabile, poiché si trasformano in strumenti pratici per condurre una vita etica ma, purtroppo, ci sono circostanze eccezionali in cui tali criteri generali non sono applicabili. Possono infatti presentarsi situazioni in cui siamo costretti a scegliere tra principi che ci stanno particolarmente a cuore. Proprio in questi casi il ricorso al discernimento, posto al servizio della nostra motivazione compassionevole, assume un'importanza cruciale. Infatti, è soltanto dopo avere riflettuto sulle conseguenze delle nostre azioni, soppesando i pro e i contro, che possiamo giungere a una valutazione equilibrata di quale sia il comportamento migliore da tenere.

Per quanto mi riguarda, quando mi trovo di fronte a una decisione difficile, innanzitutto analizzo la mia motivazione. Sto prendendo davvero a cuore il benessere degli altri? Sono influenzato da qualche emozione negativa, come la rabbia, l'impazienza o l'avversione? Dopo essermi assicurato della solidità della mia motivazione, esamino attentamente il contesto. Quali sono le cause sottostanti, le condizioni che hanno prodotto quella situazione? Quali sono le possibili scelte? Quali i probabili risultati? E, tirando le somme, quale tipo di azione produrrà il maggiore beneficio a lungo termine per gli altri? Compiendo le scelte in questo modo, in seguito non ce ne pentiremo.

Pur incoraggiando i lettori a interiorizzare un sistema di valori personali, sono ben consapevole che sarebbe irrealistico supporre che le questioni etiche possano essere risolte unicamente sulla base di regole e precetti. Quando affrontiamo problematiche morali, spesso non ci si presentano in modo semplice e netto. Una volta accertato che siamo motivati dalla massima attenzione al benessere dell'umanità, dobbiamo valutare i possibili sbocchi delle vie che ci troviamo di fronte, lasciandoci poi guidare da un naturale senso di responsabilità. Fondamentalmente, è proprio questo il senso della saggezza.

Assumere una visione olistica

Se vogliamo che la comprensione del mondo in cui viviamo sia realistica, il discernimento è un fattore essenziale. In questo contesto, l'idea chiave che dobbiamo capire appieno è quella dell'interdipendenza. Si tratta di un principio generale ma molto profondo, che merita la massima attenzione e può essere analizzato a diversi livelli e in vari ambiti. Abbiamo già discusso dell'interdipendenza del nostro benessere personale e di quello degli altri; va però aggiunto che siamo in presenza di una caratteristica globale, che si manifesta in una varietà di modi. Pensiamo per esempio all'interdipendenza della finanza o dell'economia mondiale, o dell'umanità stessa nell'era della globalizzazione, o ancora a quella del mondo naturale, che i biologi descrivono in termini di «catena alimentare» e «simbiosi» tra i diversi organismi viventi. Per non parlare poi dell'impegnativo campo della fisica quantistica, in cui i concetti di «relatività generale» e «correlazione quantistica» fanno a loro volta riferimento all'interdipendenza, anche nelle teorie sull'origine dell'universo. Riconoscere che moltissimi aspetti del nostro mondo sono caratterizzati da una relazione di dipendenza reciproca può aiutarci a raggiungere una percezione più realistica dell'ambiente in cui viviamo, e dunque una comprensione più armoniosa dello stato effettivo delle cose.

Qualunque situazione ci troviamo ad affrontare nella vita scaturisce dalla convergenza di un gran numero di fattori che contribuiscono al suo emergere; se vogliamo che le nostre azioni siano realistiche, è quindi indispensabile assumere una visione il più ampia possibile. Non è sufficiente esaminare un certo frangente o problema da un'unica prospettiva: dobbiamo rivoltarlo come un guanto, analizzandolo da ogni lato. Come ripeto spesso, dobbiamo guardarlo davanti e dietro, arrivando a due dimensioni; da sinistra e da destra, giungendo a quattro dimensioni; dall'alto e dal basso, fino a sei dimensioni. Adottando una prospettiva più vasta, vale a dire più olistica, possiamo essere certi che le nostre reazioni

saranno più in armonia con la realtà. In tal modo, avremo maggiori possibilità di raggiungere i nostri obiettivi.

Purtroppo, capita spesso che, quando si trovano di fronte delle difficoltà, gli esseri umani tendano ad assumere una visione troppo ristretta. Facciamo un esempio: immaginiamo che la nostra auto non parta. Continuiamo a provare ad accendere il motore, insistendo sull'avviamento e, in preda alla frustrazione, consumiamo scioccamente tutta l'energia della batteria. Sarebbe stato molto più efficace prenderci un momento per riflettere sulle possibili cause del problema. Forse mancava il carburante, oppure era una questione di freddo e condizioni climatiche? Se ci fossimo fermati un attimo e avessimo valutato la situazione secondo una prospettiva più ampia, avremmo affrontato la faccenda con più calma. E, inutile dirlo, forse l'avremmo risolta.

Inoltre, quando siamo colpiti da una qualche sventura, tendiamo ad attribuirla a una singola causa, affrettandoci a incolpare gli altri. Ma questa reazione eccessivamente emotiva è assurda. Se il nostro autobus è in ritardo, a che serve prendersela con l'autista? Molto spesso, le azioni di una singola persona hanno un piccolo ruolo nello svolgersi degli eventi. Reagire ai contrattempi con accuse e critiche, siano queste dirette agli altri o a noi stessi, di norma è fuorviante, e con ogni probabilità non farà altro che peggiorare la situazione. In realtà, ogni evento spiacevole con cui ci troviamo a fare i conti è il prodotto di un'infinità di diverse cause e condizioni, molte delle quali vanno al di là del nostro controllo, senza poi contare che potremmo essere completamente all'oscuro di alcune.

Ecco perché, affrontando una circostanza critica, come la perdita del lavoro, potremmo restare paralizzati dall'ansia e lasciarci calamitare dagli aspetti negativi di quanto è accaduto, pensando: Adesso non riuscirò più a mantenere la mia famiglia, o ancora: Povero me! Non troverò mai più un altro impiego!

Il pericolo di un atteggiamento del genere è che, concentrando in modo troppo ristretto la nostra visione sul problema immediato, ci ritroveremo incapaci di fare alcunché per risolverlo. Se invece usiamo il discernimento per analizzare la situazione in un contesto più ampio e da diversi punti di vista, avremo maggiori possibilità di migliorarla.

L'inevitabile incertezza

Nonostante tutti i nostri sforzi, le capacità di discernimento della mente umana sono pur sempre limitate. A meno che non possediamo il dono della chiaroveggenza o dell'onniscienza, come Budda o Dio, non arriveremo mai ad

avere un quadro completo della situazione, né sapremo individuare le molteplici cause che sono all'origine di un certo problema.

Inoltre, è impossibile prevedere ogni conseguenza delle nostre azioni. C'è sempre un elemento d'incertezza. È importante esserne consapevoli, ma ciò non dovrebbe inquietarci e, ancor meno, farci dubitare del valore della nostra analisi razionale. Al contrario, questo dovrebbe aiutarci a improntare le nostre azioni a un'adeguata umiltà e cautela. Talvolta, può essere utile riconoscere che non riusciamo a trovare una risposta. Se non sappiamo qualcosa, è meglio ammetterlo apertamente che fingere di avere delle certezze, spinti soltanto da un vacuo orgoglio o da una sterile vanità.

Questa stessa incertezza è un altro motivo per cui l'etica deve radicarsi nella motivazione, come ho già sottolineato, anziché basarsi unicamente sull'analisi delle conseguenze. In realtà, spesso non abbiamo il controllo sugli effetti delle nostre azioni; ciò che possiamo controllare è il tipo di motivazione, nonché il ricorso alle nostre facoltà critiche, al discernimento. Combinando questi due elementi, possiamo essere certi di avere fatto del nostro meglio.

I frutti del discernimento

Come abbiamo visto, utilizzando la capacità di giudizio giungiamo a un certo livello di comprensione, e riflettendo su ciò che abbiamo capito maturiamo una consapevolezza più profonda e duratura. Quando il discernimento si combina con una motivazione compassionevole, disponiamo delle due componenti fondamentali per un approccio completo all'etica e al benessere spirituale in un contesto laico. Inoltre, questi due elementi - la compassione e le facoltà critiche - si rinforzano a vicenda.

La compassione, attenuando la paura e la sfiducia, crea uno spazio di calma e stabilità nel nostro cuore e nella nostra mente, ed è proprio in quello spazio che possiamo più facilmente esercitare il discernimento e la perspicacia. Allo stesso modo, il ricorso alle nostre capacità di giudizio può rinsaldare la convinzione della necessità e dei benefici della compassione. Ecco perché questi due fattori si integrano in maniera assai profonda.

L'etica nel mondo che condividiamo

Le sfide globali

Nella mia residenza di Dharamsala, la località collinare dell'India settentrionale che è la mia dimora fin dall'inizio degli anni Sessanta, mi alzo sempre verso le tre e mezzo del mattino. Dopo qualche ora di esercizi mentali e di contemplazione, di solito ascolto le notizie alla radio. Nella maggior parte dei casi, mi sintonizzo sul BBC World Service. È un'abitudine che seguo da molti anni e mi permette di mantenermi in contatto con ciò che accade nel mondo.

Mentre ascolto quel flusso di notizie sull'economia e la finanza, sulle crisi, i conflitti e le guerre, spesso mi rendo conto che i problemi complessi che dobbiamo affrontare in questo mondo (come la corruzione, l'inquinamento, i contrasti politici e quant'altro) sono quasi sempre indizio della mancanza di valori morali e qualità interiori. Possiamo osservare una generale assenza di autodisciplina, a tutti i livelli. Inoltre, molte problematiche scaturiscono dallo scarso discernimento, dalla miopia e dalla ristrettezza mentale.

Naturalmente, le cause e le condizioni che determinano specifiche crisi possono raggiungere un livello di immensa complessità. Le radici delle violenze etniche, delle rivolte e delle guerre, per esempio, risalgono quasi sempre a fatti avvenuti decenni, se non secoli prima. Tuttavia, se siamo seriamente interessati ad affrontare i nostri problemi alla radice - sia che si tratti di conflitti umani, di povertà o di devastazione dell'ambiente -, dobbiamo riconoscere che in definitiva si tratta sempre di questioni etiche. Le situazioni critiche che ci troviamo ad affrontare, e che riguardano tutti noi, non piovono dal cielo, e non sono neppure attribuibili alla volontà di qualche forza superiore: nella maggior parte dei casi, sono il prodotto delle scelte e degli errori umani. Ma se il nostro operato è all'origine di tali problemi, ciò significa che abbiamo sicuramente il potenziale, e la responsabilità, di trovare soluzioni adeguate. E l'unico modo per farlo è cambiare la nostra prospettiva e il nostro stile di vita, agendo di conseguenza.

La responsabilità globale

Di tanto in tanto mi accorgo che le persone praticano una comoda distinzione tra l'etica personale e quella relativa a un più ampio contesto sociale. A mio

parere, si tratta di un atteggiamento fundamentalmente errato, poiché trascura l'interdipendenza che caratterizza il nostro mondo.

L'etica individuale, o piuttosto la sua assenza, può avere un grande impatto sulla vita di moltissime persone, com'è stato clamorosamente dimostrato dalla crisi finanziaria globale iniziata nel 2008, di cui stiamo ancora subendo le ripercussioni in ogni angolo del mondo. È stata la dimostrazione concreta di come l'avidità sfrenata di pochi possa trasformarsi in una catastrofe per milioni di individui. Pertanto, proprio come a seguito degli eventi dell' 11 settembre abbiamo cominciato a valutare seriamente i pericoli dell'estremismo religioso e dell'intolleranza, anche l'attuale crisi finanziaria dovrebbe farci riflettere a fondo sulle insidie della cupidigia e della disonestà. Se la bramosia di potere e denaro è considerata accettabile, quando non addirittura encomiabile, chiaramente c'è qualcosa di sbagliato nel nostro sistema collettivo di valori.

In quest'era di globalizzazione, è giunto il momento di riconoscere che la nostra vita è profondamente interconnessa con quella di tutti gli altri e di ammettere che il nostro comportamento personale ha una dimensione planetaria. Comprenderemo così che il miglior modo di fare i nostri interessi è agire in funzione degli interessi dell'intera comunità umana. Se invece ci concentriamo soltanto sul nostro sviluppo interiore, trascurando le più ampie problematiche che affliggono il mondo, oppure, pur avendole riconosciute, ci manteniamo indifferenti e non ci sforziamo di risolverle, ci saremo lasciati sfuggire un aspetto fondamentale della nostra esistenza. A mio parere, l'apatia è una forma di egoismo. È evidente che il nostro approccio all'etica potrà essere davvero significativo soltanto se ci preoccupiamo del mondo in cui viviamo. Questo è ciò che intendo per «principio di responsabilità globale», uno degli elementi chiave della mia concezione di etica laica.

Le sfide del progresso tecnologico

Grazie ai colossali progressi scientifici e tecnologici compiuti negli ultimi due secoli in campo militare, medico e agricolo, gli esseri umani dispongono oggi di conoscenze straordinarie, che garantiscono un enorme potere sul mondo materiale. Non abbiamo mai raggiunto un tale livello di sapere, né abbiamo mai goduto di un analogo controllo su molti degli aspetti del nostro pianeta. Questa realtà solleva però una seria preoccupazione: è possibile che le nostre attuali responsabilità stiano crescendo troppo rapidamente rispetto alle nostre virtù naturali di discernimento etico? Possiamo fidarci della nostra capacità di gestire il potere che ci è stato conferito dalla scienza e dalla tecnologia? Nel corso degli

ultimi cinquemila anni, il nostro cervello non si è trasformato in modo significativo, mentre il mondo circostante è cambiato secondo modalità e ritmi straordinari.

Nonostante le sfide globali che ci aspettano, rimango ottimista. Gli esseri umani sono già riusciti molte volte a superare gli ostacoli che si sono trovati di fronte. Nel corso della nostra evoluzione abbiamo attraversato con successo varie fasi, passando da piccole comunità di cacciatori-raccoglitori a società urbane altamente tecnologiche. Ciò rappresenta di per sé una testimonianza della nostra capacità di adattarci e delle grandi risorse sociali e morali di cui siamo dotati. Malgrado tutte le guerre, i disastri e le epidemie che abbiamo dovuto affrontare, non solo siamo sopravvissuti, ma abbiamo prosperato. Lungi dall'estinguerci, abbiamo finito con il generare il problema opposto: una massiccia crescita demografica dall'andamento allarmante.

Il nostro successo in quanto specie è stato reso possibile dalla nostra attitudine a cooperare, cui abbiamo saputo attingere soprattutto quando erano a rischio i nostri interessi più vitali. E l'aspetto essenziale della collaborazione è il riconoscimento e la tutela degli interessi e del benessere altrui. Ecco perché sono fiducioso che gli esseri umani, proprio grazie alla cooperazione, risolveranno gli attuali problemi di natura ecologica e tecnologica. Ma ormai non può più esserci spazio per l'autocompiacimento.

La futilità della guerra

Il Ventesimo secolo ha visto il manifestarsi di conflitti feroci che hanno raggiunto proporzioni inaudite. E stato stimato che tra guerre, rivoluzioni e genocidi abbiano perso la vita oltre duecento milioni di persone. Dall'olocausto nazista agli omicidi di massa di cui si sono resi responsabili dittatori come Stalin e Mao (nell'ultima fase della sua carriera politica), dai campi di sterminio dei khmer rossi ai tentativi di pulizia etnica nei Balcani, fino al genocidio del Ruanda, le sofferenze che gli uomini si sono inflitti sono davvero difficili da tollerare. Come ben sappiamo, la storia dell'umanità è sempre stata costellata da guerre. Penso proprio che finché ci saranno esseri umani, assisteremo a qualche forma di scontro; tuttavia, la portata delle tragedie cui abbiamo assistito negli ultimi cent'anni è senza precedenti.

Anche nei periodi di pace, sono state sviluppate, perfezionate e commercializzate senza sosta tecnologie mirate alla distruzione. Oggi, sulla faccia della terra non c'è un solo luogo che non sia minacciato da questi arsenali di

devastazione. Neil'affrontare il problema della violenza a livello globale, e nel riflettere su come creare un mondo più sicuro per le future generazioni, dobbiamo fare qualcosa di più che appellarci semplicemente agli uomini di governo e ai loro oppositori affinché contengano i danni. I pericoli con cui ci troviamo a convivere scaturiscono anche dalla stessa industria delle armi, dal loro commercio e in definitiva da una cultura della violenza, spesso perpetuata dai media, che incoraggia la malsana teoria secondo cui la brutalità costituisce un valido approccio alla soluzione dei conflitti umani. In realtà, ciò di cui abbiamo bisogno è un cambiamento fondamentale a livello di consapevolezza, poiché, a parte le circostanze più eccezionali, la violenza comporta soltanto ulteriore violenza. Ecco perché supporre che la pace possa essere ottenuta con la forza è sbagliatissimo.

Nel mondo contemporaneo, profondamente interdipendente, la guerra è una soluzione antiquata e insensata. In un passato ormai distante, quando gli interessi di gruppi diversi erano completamente separati, ricorrere alla violenza come ultima risorsa poteva essere in qualche misura giustificabile. Oggi non è più così: regioni, continenti e popoli sono tutti interconnessi, da un punto di vista ambientale, economico e politico. La guerra, l'oppressione e i conflitti sociali che colpiscono una certa area influiscono inevitabilmente sugli abitanti degli altri angoli del pianeta. Il problema del terrorismo ne è un esempio lampante: se le persone sono fortemente motivate a distruggere, non c'è azione politica o sistema di sicurezza capace di fermarle.

Un ulteriore elemento che rende la violenza uno strumento inadeguato per la risoluzione dei conflitti è l'imprevedibilità dei suoi esiti. Prendiamo la recente guerra in Iraq: per quanto secondo le intenzioni iniziali dovesse trattarsi di una campagna limitata, ne è scaturito un conflitto prolungato e tuttora irrisolto, che ha distrutto la vita di milioni di innocenti.

Nei prossimi anni di questo nuovo secolo, dobbiamo assicurarci di non ripetere gli errori del passato. L'unico modo per ridurre il tasso di violenza nel mondo è prendere coscienza del valore del disarmo e adottarlo progressivamente, in ogni dove. Il disarmo è compassione messa in pratica. Ciò di cui abbiamo bisogno è quindi sia il disarmo interiore (a livello dell'odio, del pregiudizio e dell'intolleranza che possono albergare nel nostro cuore) sia quello esteriore, da parte delle diverse nazioni. Invece di spargere sale sulle ferite che abbiamo ereditato dalle generazioni che ci hanno preceduto, dobbiamo cominciare a sanare le fratture impegnandoci nel dialogo, nella cooperazione e nella comprensione reciproca.

La popolazione planetaria continua a crescere, e grandi Stati come la Cina, l'India e il Brasile stanno vivendo una rapida crescita economica, fenomeno che inevitabilmente intensificherà la competizione per le risorse naturali; non solo i combustibili fossili, ma anche beni essenziali come l'acqua, il cibo e le terre. Ecco perché è vitale che le nuove generazioni, custodi del nostro futuro, sviluppino una forte consapevolezza dell'assoluta inutilità della guerra. Possiamo trarre esempio dalle straordinarie conquiste di grandi personalità come il Mahatma Gandhi e Martin Luther King per riconoscere che la nonviolenza costituisce il miglior approccio a lungo termine per porre rimedio all'ingiustizia. Il Ventesimo secolo è stato caratterizzato dalla guerra; facciamo in modo che il Ventunesimo sia ricordato per il dialogo.

L'ambiente

Sono decenni che insisto sull'importanza della tutela dell'ambiente per il nostro futuro benessere. È incoraggiante constatare che negli ultimi anni la consapevolezza delle problematiche ecologiche si sia accresciuta, soprattutto tra i più giovani, e che i politici stiano finalmente prendendo sul serio la questione.

In passato, con l'avvio dell'industrializzazione in Europa e la sua graduale diffusione nelle altre parti del globo, c'era una scarsa comprensione delle complesse interrelazioni tra gli elementi del mondo naturale. In nome del progresso, molte specie animali sono state cacciate fino all'estinzione, le foreste abbattute, le acque inquinate dalle attività industriali. Il progresso della scienza ci ha però permesso di capire più a fondo il delicato equilibrio che governa gli ecosistemi, e ora non possiamo più rifugiarci dietro la scusa dell'ignoranza.

Oggi dobbiamo riconoscere una realtà: il nostro stile di vita eccessivamente materialistico comporta un grave spreco di risorse e un ingente costo ambientale. Com'è ovvio, le popolazioni delle nazioni in via di sviluppo ambiscono a godere dello stesso livello di agiatezza di quelle dei Paesi industrializzati. Ma, alla luce del rapido incremento demografico, è evidente che se non cambiamo le nostre modalità di consumo, che consideriamo «avanzate», la sete umana di risorse naturali raggiungerà livelli insostenibili. Ne stiamo già constatando i risultati: lo sfruttamento indiscriminato e il conseguente degrado dell'ambiente naturale producono crisi ecologiche a livello locale e globale. È quindi di estrema importanza che le nazioni attualmente protagoniste di un'impetuosa crescita economica non seguano ciecamente l'esempio dei Paesi più ricchi. Al contrario, Stati come la Cina, l'India e il Brasile dovrebbero assumere un ruolo guida e individuare nuovi percorsi di sviluppo sostenibile. A tale proposito, mi piace

ricordare il modello economico del microcredito, che può essere flessibile e sensibile alle problematiche locali e ambientali, risultando così estremamente innovativo.

Le sfide imposteci dalla crisi ambientale richiedono una cooperazione globale. I cambiamenti climatici ne costituiscono un chiaro esempio. In Tibet, regione che alcuni ambientalisti chiamano «Terzo Polo» in virtù dell'importanza dei suoi ghiacciai per gli equilibri climatici dell'Asia, si assiste già al loro progressivo scioglimento, con un contemporaneo aumento delle temperature sull'altopiano himalayano, a un ritmo decisamente più rapido rispetto alle pianure adiacenti. Molti dei più importanti fiumi dell'Asia (tra cui lo Yangtze, il Fiume Giallo, il Mekong, il Salween, il Brahmaputra e l'Indo) nascono proprio sugli altipiani del Tibet. Con il ritirarsi dei ghiacciai, tutte le regioni a valle saranno a rischio d'inondazione; a ciò si aggiungeranno gli effetti negativi della deforestazione, che ha già provocato disastri naturali dello stesso genere. A lungo andare, la perdita dei ghiacciai del Tibet potrebbe contribuire a drastici cambiamenti climatici, in particolare a gravi siccità e alla desertificazione della Cina, dell'India, del Pakistan e del Sud Est asiatico. Ciò avrebbe ripercussioni catastrofiche per il mondo intero!

Non è più accettabile che le diverse nazioni pensino unicamente ai loro interessi particolaristici. I Paesi sviluppati, che godono già di molti vantaggi, dovrebbero collaborare con quelli in via di sviluppo, che com'è logico vogliono condividere gli stessi benefici. Un'autentica cooperazione non può essere imposta con la forza, ma emergerà soltanto dalla fiducia e dal rispetto reciproco, e non ci può essere fiducia senza trasparenza. Il fallimento del summit sull'ambiente tenutosi nel 2009 a Copenaghen ha rappresentato un triste esempio dell'impossibilità di trovare accordi di collaborazione quando le diverse parti coinvolte non riescono a guardare oltre i loro più ristretti interessi.

Avidità e filantropia

Nell'attuale società materialista, le persone tendono a lasciarsi schiavizzare dal denaro, quasi che gli esseri umani fossero soltanto ingranaggi di un'enorme macchina fabbrica soldi. Ciò non contribuisce affatto alla dignità umana, alla libertà e a un autentico benessere. La ricchezza dovrebbe essere al servizio dell'umanità, e non viceversa. Le grandi disparità economiche che caratterizzano i nostri tempi, sempre più evidenti ed esasperate, sono estremamente preoccupanti, e si riscontrano non solo a livello globale, tra il Nord e il Sud del mondo, ma anche tra i cittadini delle stesse nazioni. Queste marcate disuguaglianze, oltre a costituire un'ingiustizia morale, sono all'origine di molti altri problemi concreti,

compresi la guerra, il settarismo, la violenza e le tensioni sociali prodotte dalle migrazioni su vasta scala. A tale proposito, mi considero come minimo per metà marxista. Infatti, per quanto concerne la produzione di ricchezza, e quindi il miglioramento delle condizioni materiali della popolazione, il capitalismo risulta senza dubbio efficace, ma è altrettanto chiaramente inadeguato dal punto di vista sociale, essendo motivato soltanto dal profitto e privo di qualsiasi principio guida etico. Il capitalismo sfrenato comporta spesso un impietoso sfruttamento dei più deboli; ecco perché dobbiamo adottare un approccio all'equità economica che rispetti le dinamiche del capitalismo unendole però all'attenzione per i meno fortunati. Voglio ribadire che a mio parere il sistema del microcredito costituisce un metodo sostenibile e versatile per alleviare le condizioni di povertà e affrontare le necessità di sviluppo, evitando gli eccessi del capitalismo da un lato e l'inefficienza di un eccessivo controllo statale dall'altro.

Qualche tempo fa, ho ricevuto la visita di una coppia di indiani di Mumbai, una famiglia molto ricca. Mi hanno chiesto una benedizione e io ho risposto, come faccio spesso, che l'unica vera benedizione scaturisce dal proprio cuore. Ho quindi suggerito, se davvero volevano trovare benedizioni nella vita, che si servissero della loro ricchezza per aiutare i poveri. Dopotutto, a Mumbai ci sono molte baraccopoli, dove gli abitanti non possono nemmeno soddisfare necessità primarie come quella di avere l'acqua potabile. Per concludere, ho detto: «Avete fatto fortuna come capitalisti, dovrete spenderla come socialisti!» In questo senso, sono profondamente impressionato dalla generosità di filantropi come Bill e Melinda Gates, e delle sempre più numerose persone abbienti che stanno condividendo le loro risorse con la comunità globale. Lo trovo meraviglioso, e faccio appello a tutti quelli che hanno raggiunto un alto livello di benessere materiale affinché si rendano protagonisti di gesti altrettanto nobili.

Le nuove sfide della scienza

Negli ultimi anni abbiamo assistito a rapidi progressi in campi come la genetica e la biotecnologia. Per quanto concerne i settori della clonazione terapeutica e riproduttiva, stiamo ormai giungendo a un livello di controllo senza precedenti sulla manipolazione e la creazione della vita stessa. Mi è stato spiegato che il sequenziamento del genoma umano comporterà anche una rivoluzione in campo medico, con un passaggio dai modelli terapeutici biochimici a quelli genetici. Proprio grazie alla conoscenza del patrimonio genetico, gli scienziati sono sempre più in grado di prevedere il probabile corso della salute di un individuo.

Tali sviluppi pongono molte scelte difficili, non solo per i medici e i parenti dei pazienti, ma anche per le istituzioni. C'è chi risponde alle sfide presentate da queste nuove tecnologie con una condanna senza appello, affermando che qualsiasi intervento di manipolazione genetica è di per sé sbagliato. Io credo però che questi argomenti non si possano liquidare così sbrigativamente; è importante che affrontiamo le nuove responsabilità che ne derivano con una motivazione sana e un'analisi razionale approfondita. Ho discusso alcune tematiche relative alle nuove ricerche nell'ambito della biogenetica in una mia opera precedente, *L'abbraccio del mondo*.*

Tutti i problemi più importanti che dobbiamo affrontare nel mondo odierno richiedono un approccio basato sulla consapevolezza etica e le qualità interiori. Salvaguardare il futuro non è soltanto una questione di leggi e regolamenti governativi, ma richiede anche iniziativa individuale. Dobbiamo cambiare il nostro modo di pensare e colmare il divario tra la percezione e la realtà. È proprio per questo, e per poter *

L'abbraccio del mondo, Sperling & Kupfer, Milano 2008.

superare gli ostacoli che ci troviamo di fronte, che l'istruzione assume un'importanza cruciale.

Educare le generazioni future

Agli albori dell'istruzione moderna, la religione esercitava ancora un notevole influsso sulla società, cosicché virtù quali la moderazione, la modestia e l'assistenza al prossimo erano parte degli insegnamenti ricevuti in famiglia e venivano praticate nell'ambito di una comunità religiosa, ragion per cui erano date per scontate nel contesto scolastico. Pertanto, la priorità dell'istruzione era impartire conoscenze letterarie e tecniche. Ma oggi ritenere che i bambini ricevano automaticamente insegnamenti etici non mi sembra più realistico. Il peso della religione sulla società è molto diminuito e i forti valori familiari - che in passato erano spesso radicati nella fede e alimentati da una salda coesione comunitaria - hanno a loro volta subito una progressiva erosione, spesso a causa del sistema di valori materialistico e delle pressioni economiche. Ne consegue che lo sviluppo delle qualità interiori nei più giovani non può più essere considerato un fatto assodato. Se le famiglie o le istituzioni religiose non svolgono più il loro ruolo educativo, mi sembra chiaro che gli insegnamenti di carattere etico e spirituale debbano essere offerti dalle istituzioni scolastiche, la cui responsabilità in tali campi è notevolmente aumentata.

Tuttavia, nell'era della globalizzazione e a fronte delle complessità sociali, ottemperare a questo genere di impegno non è questione da poco. Se i bambini

che frequentano una certa scuola provengono da retroterra culturali o religiosi diversi, su quali basi gli insegnanti potranno impartire una formazione etica? Affidarsi a una sola prospettiva religiosa non sarebbe adeguato; inoltre, in alcune parti del mondo la religione non è nemmeno più materia di studio. Qual è quindi la strada da seguire, affinché le scuole possano garantire agli alunni un'educazione etica imparziale e onnicomprensiva?

Ogni volta che mi ritrovo a parlare presso scuole e università, insisto sulla necessità di una maggiore attenzione ai valori etici e ottengo immancabilmente reazioni molto positive. Ciò mi lascia pensare che sia gli educatori sia gli studenti condividano questa mia preoccupazione. Abbiamo quindi bisogno di trovare un modo per promuovere le qualità interiori che sia genuinamente universale e abbracci, senza pregiudizio alcuno, sia le prospettive umaniste agnostiche sia quelle religiose di ogni genere.

Nell'autunno del 2009 mi trovavo in Canada, dove presi parte a un interessante dibattito su questo argomento ed ebbi l'occasione di incontrare molti futuri insegnanti di tutta la provincia del Quebec. Sino a poco tempo fa la popolazione di questa regione del Canada era piuttosto tradizionalista e seguiva prevalentemente la religione cattolica romana. Ma negli ultimi decenni, come d'altronde è successo in vari altri luoghi del mondo, la tendenza al laicismo si è accentuata sempre più e, a seguito dell'immigrazione, la società è anche diventata multiculturale e multireligiosa. Per rispondere a tali trasformazioni, le autorità del Quebec stanno cercando nuovi metodi di insegnamento dell'etica nelle scuole, meno legati agli approcci religiosi tradizionali.

Riguardo alle questioni specifiche (per esempio, come progettare un corso di studi o insegnare alle diverse fasce d'età) avevo ben poco da offrire, perché si tratta di materia riservata agli specialisti dell'istruzione, della psicologia dell'età evolutiva e di altri campi affini. Tuttavia, relativamente alla problematica generale, condivisi la mia visione, secondo cui in un approccio laico all'etica è cruciale che i principi fondamentali siano universali. Sottolineai inoltre che, a mio modesto parere, molte persone possono trarre vantaggio da esercizi formali volti a sviluppare l'attenzione e a coltivare le qualità interiori. Proprio su questa base ho elaborato alcuni strumenti, che illustrerò nella seconda parte del libro.

Per quanto concerne le questioni pedagogiche, il mio solo suggerimento fu, ed è tuttora, di ricordare che quando si insegnano la consapevolezza etica e le qualità interiori, fornire semplici informazioni non è mai sufficiente, mentre l'esempio offerto dagli insegnanti è di importanza capitale. Se questi parlassero del valore della gentilezza, elencandone i vantaggi, e poi non riuscissero a dimostrarla

attraverso il loro comportamento, è assai improbabile che gli studenti prenderebbero sul serio le loro parole. Se, d'altro canto, i docenti incarnassero la gentilezza, rivelando con il loro atteggiamento una sincera attenzione verso gli allievi, i loro precetti sarebbero molto più efficaci.

Con ciò non intendo dire che gli insegnanti debbano concedere troppo! Al contrario, spesso i migliori maestri sono molto severi. Ma la severità comporta dei risultati solo se è radicata in un'autentica preoccupazione per il benessere degli studenti. Mi torna subito alla mente il mio compianto tutore anziano, che mi era molto caro. Si chiamava Ling Rinpoche e, almeno a prima vista, il suo aspetto arcigno incuteva timore. Quand'ero un giovane monaco e studiavo in Tibet, durante le lezioni teneva sempre a portata di mano due fruste: una era di comune cuoio marrone, e il suo uso era riservato al mio fratello maggiore, mentre l'altra era una frusta speciale, di colore giallo, destinata a me. In realtà, quella frusta gialla non fu mai impiegata, ma sono sicuro che se Ling Rinpoche se ne fosse dovuto servire, non mi avrebbe fatto meno male di quella che usò un paio di volte sul mio sfortunato fratello!

Scherzi a parte, gli insegnanti hanno un'enorme influenza sullo sviluppo dei più giovani, non solo a livello accademico, ma anche umano. Ogni studente ha le sue specifiche necessità, e i docenti devono esserne ben consapevoli e saperle riconoscere. Per alcuni può essere utile una disciplina rigida, mentre per altri è preferibile un approccio più tenero. Per quanto mi riguarda, sono profondamente riconoscente nei confronti dei miei tutori. Nonostante l'apparenza austera, con il tempo mi sono reso conto della grande gentilezza di Ling Rinpoche. Nella tradizionale educazione monastica tibetana, sono molte le qualità per cui gli insegnanti si fanno apprezzare: la pazienza, l'entusiasmo, la capacità di ispirare, l'energia, la chiarezza nell'esposizione delle materie. Ci sono però tre caratteristiche principali, che sono sempre state considerate i segni distintivi di un grande maestro: l'eccellenza accademica (khé), l'integrità morale (tsiin) e la gentilezza (sang).

So bene che oggi i docenti devono spesso affrontare ardue sfide: classi molto numerose, materie estremamente complesse, problemi nel mantenere la disciplina. Vista l'importanza, e le difficoltà, di questo mestiere, sono sorpreso quando vengo a sapere che in alcune società occidentali l'insegnamento non è considerato un lavoro di alto rango. Si tratta senz'altro di una conclusione sbagliata. Chi sceglie di insegnare dovrebbe essere plaudito, dovrebbe ricevere i nostri complimenti, in particolare quando si ritrova esausto e scoraggiato. L'impegno degli insegnanti influenzerà non solo il livello di conoscenza degli studenti nel breve termine, ma

tutta la loro vita, e dunque il loro potenziale contributo al futuro dell'umanità è tutt'altro che trascurabile.

Perseverare è indispensabile

A fronte degli ostacoli che ci troviamo davanti nel mondo odierno, si può dire che il mio ottimismo circa il futuro dell'umanità sia idealistico? Forse. E lo si può considerare anche irrealistico? Sicuramente no. Non abbiamo scelta: rispetto alle problematiche attuali, l'indifferenza è un atteggiamento indifendibile. Se l'obiettivo è nobile, il fatto che possa essere realizzato nell'arco della nostra esistenza o meno è irrilevante. Perciò, non ci resta che fare del nostro meglio, sforzarci, perseverare e non demordere.

PARTE SECONDA

Educare il cuore addestrando la mente

Introduzione

Cominciare da se stessi

Nella prima parte del libro ho presentato elementi assolutamente laici su cui basare la comprensione dell'importanza della compassione e delle qualità interiori. Ma capire la necessità di questi valori non è sufficiente: dobbiamo anche metterli in atto. Come possiamo quindi introdurli nel quotidiano, diventando più compassionevoli, gentili, propensi al perdono e consapevoli del nostro comportamento?

È proprio per rispondere a tali interrogativi che, nei capitoli seguenti, offro alcune riflessioni sui metodi che possiamo utilizzare per cominciare a educare il nostro cuore. Sotto molti aspetti, questi consigli (relativi a come astenerci dai comportamenti negativi, a come combattere le tendenze emotive distruttive, a come coltivare le qualità interiori - quali la compassione, la pazienza, l'appagamento, l'autodisciplina e la generosità - e a come sviluppare una mente calma e disciplinata tramite l'addestramento mentale) sono tratti dalle tradizioni buddiste classiche che fanno parte del mio bagaglio culturale, ivi compreso, in particolare, il lojong, termine tibetano che significa proprio «addestramento mentale». È peraltro mia convinzione che le pratiche che sto per introdurre non richiedano alcuna fede né impegno di natura religiosa. Rappresentano piuttosto un approccio per vivere in maniera etica e mantenersi in armonia con il prossimo, con una più ampia concezione del benessere, grazie a strumenti che possono essere utilizzati indipendentemente da qualsiasi prospettiva religiosa o culturale.

Tutti i suggerimenti che vi propongo in questa parte seconda vi sono rivolti con la sincera speranza che possano fornire aiuto e guida a chiunque intende imparare a superare le proprie difficoltà e a condurre un'esistenza etica orientata al beneficio a lungo termine, individuale e collettivo.

Ancora una volta, sento di dover sottolineare che tali strumenti non costituiscono una cura istantanea per tutti i nostri problemi. Educare il cuore richiede sia tempo sia uno sforzo continuativo; ciò nonostante, non ho alcun dubbio che, in virtù di una motivazione sincera, ognuno di noi possa incarnare la gentilezza e trarne il massimo vantaggio.

La consapevolezza etica nel vivere quotidiano

L'etica non è semplicemente una questione di conoscenza, ma anche - ed è ciò che più conta - di azione. È proprio per questo che persino le più raffinate teorie, se non trovano un concreto riscontro nella vita di tutti i giorni, si rivelano inutili. Vivere seguendo un codice etico richiede non solo che adottiamo consapevolmente una prospettiva adeguata, ma anche che ci impegniamo a sviluppare e applicare le qualità interiori nel nostro quotidiano.

Ora, riguardo ai metodi per la pratica dell'etica, può essere proficuo considerare la questione sotto tre diversi aspetti o livelli progressivi, ognuno dei quali è basato sul precedente. La sequenza, delineata in alcuni testi buddisti classici, comprende: l'etica dell'astenersi dalla distruttività, evitando in modo deliberato di danneggiare gli altri, anche se solo potenzialmente; l'etica della virtù, che prevede di coltivare in maniera attiva e sviluppare con costanza un comportamento positivo e le qualità interiori; infine, l'etica dell'altruismo, che consiste nel dedicare la propria esistenza, autenticamente e disinteressatamente, al benessere del prossimo.

Perché queste tre fasi possano risultare efficaci, devono essere considerate in rapporto a ogni nostro comportamento: non soltanto alle azioni concrete, ma anche a ciò che diciamo e, in definitiva, ai nostri stessi pensieri e intenzioni. Tra questi tre livelli (corpo, parola e mente), il più importante è proprio la mente, in quanto fonte di tutto ciò che facciamo e diciamo.

Se concentrassimo l'attenzione soltanto sul nostro agire e sulle parole che pronunciamo, saremmo come un medico che, anziché curare le cause di una malattia, si preoccupa esclusivamente dei suoi sintomi. Se vogliamo che una cura sia efficace, dobbiamo prendere in considerazione anche le radici del problema; per questo motivo, gli ultimi tre capitoli sono incentrati sull'addestramento della mente. Ma, prima di passare ai metodi per educare il cuore attraverso l'esercizio mentale, vorrei dedicare qualche parola all'importanza della rinuncia alle abitudini distruttive del corpo e del linguaggio, ovvero al primo livello della pratica dell'etica.

L'etica dell'astenersi dalla distruttività

Per quanto concerne alcuni tipi di comportamenti indiscutibilmente negativi, esiste una sostanziale concordanza tra tutte le principali fedi religiose del mondo e le tradizioni umanistiche. L'omicidio, il furto e la condotta sessuale scorretta (per esempio, lo sfruttamento degli altri a fini sessuali) nuocciono per definizione al prossimo e dovrebbero quindi essere abbandonati.

Ma se vogliamo astenerci completamente dalla distruttività, dobbiamo andare ben oltre. Infatti, prima di vedere come possiamo in concreto aiutare gli altri, è opportuno assicurarci di non arrecare loro alcun danno, neppure con azioni che apparentemente sono scevre di ogni violenza.

In proposito, sono impressionato e colmo d'ammirazione per i miei fratelli e sorelle della tradizione giainista. Il giainismo, che per certi versi è una religione gemella del buddismo, pone grande enfasi sulla virtù della nonviolenza (in sanscrito, ahimsa) praticata nei confronti di tutti gli esseri. Per esempio, i monaci giainisti assumono precauzioni estreme al fine di evitare di calpestare accidentalmente gli insetti, o di danneggiare altri esseri viventi nel corso delle loro attività quotidiane.

Mi rendo conto che emulare la condotta esemplare dei monaci e delle monache giainisti sia tutt'altro che semplice. Anche le persone che si preoccupano principalmente degli altri esseri umani, e non di tutti gli esseri senzienti, possono trovare molto difficile evitare di danneggiare il prossimo con i loro gesti, seppure in modo indiretto. Basti pensare all'inquinamento dei fiumi, spesso dovuto alle industrie minerarie o agli impianti che producono componenti d'importanza cruciale per le tecnologie di cui ci serviamo su base quotidiana. Chiunque utilizzi queste tecnologie è quindi almeno in parte responsabile dell'inquinamento, e di conseguenza influisce negativamente sulla vita degli altri. Purtroppo, è possibile ledere altre forme di vita pur non avendone la minima intenzione.

Pertanto, volendo essere realisti, penso che la cosa più importante che possiamo fare per ridurre al minimo i danni che arrechiamo nel nostro quotidiano sia comportarci con il massimo giudizio, lasciandoci ispirare dalla naturale coscienziosità che scaturisce da una più profonda consapevolezza, a sua volta frutto del discernimento.

I danni inflitti con strumenti nonviolenti

Mentre la sofferenza causata dalle azioni è di norma evidente, quella che si provoca con il linguaggio può essere meno manifesta, ma spesso è altrettanto dolorosa. Ciò vale in particolar modo per i nostri rapporti personali più intimi. Gli

esseri umani sono assai sensibili, ed è facile ferirli con un uso sconsiderato delle parole.

Possiamo fare del male a chi ci circonda anche con la disonestà, la calunnia e i pettegolezzi, che originano dispute e dissapori. Sono certo che tutti noi, in qualche momento della nostra vita, abbiamo sperimentato le conseguenze negative delle chiacchiere vacue e futili. Si tratta di qualcosa che mina la fiducia e l'affetto e, malauguratamente, può provocare ogni genere di fraintendimenti e inimicizie.

In questo campo, come in molti altri, occorre rispettare la «regola aurea» che ritroviamo in tutti i sistemi etici del mondo: «Tratta il prossimo tuo come vorresti essere trattato tu stesso», ovvero «Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te».

Per evitare le azioni negative del corpo e del linguaggio, oltre alla succitata regola fondamentale, trovo molto utili i sei principi elencati in un testo di Nagarjuna, filosofo indiano del Secondo secolo. Nell'offrire il proprio consiglio a un monarca indiano, Nagarjuna si esprimeva con queste parole: Evita di eccedere nell'uso di sostanze intossicanti. Attieniti al principio dei retti mezzi di sussistenza. Assicurati di non essere violento né con il corpo, né con la parola, né con la mente. Tratta gli altri con rispetto.

Onora le persone degne di stima, come i genitori, gli insegnanti e chi mostra gentilezza. Sii gentile con tutti.

Riferendosi più specificamente a quelli che definisce «retti mezzi di sussistenza», Nagarjuna aggiunge i seguenti esempi di condotta errata: cercare di frodare il prossimo, ingannare gli altri con parole suadenti al fine di ottenere ciò che si vuole, tessere le lodi di quello che possiedono nel tentativo di procurarselo, prendere con la forza quanto appartiene ad altri e, infine, esaltare le qualità di ciò che si è ottenuto in passato, con la speranza di riceverne ancora.

Nella maggior parte di questi casi, si tratta di variazioni sul tema della disonestà. La disonestà è distruttiva, perché mina alle fondamenta la fiducia del prossimo. Ecco perché nel relazionarsi agli altri la trasparenza è di estrema importanza. Molti degli scandali di cui sentiamo parlare, e in particolare la corruzione che regna sovrana in diverse forme e in moltissimi campi (governo, sistema giudiziario, finanza internazionale, politica, media e persino sport), sono strettamente correlati alla questione dei retti mezzi di sussistenza.

Cautela, consapevolezza e attenzione

Proprio come un falegname ripara una sedia solo se ha a disposizione scalpello, martello e sega, così anche noi abbiamo bisogno di alcuni strumenti fondamentali che ci aiutino nel nostro sforzo quotidiano di condurre una vita improntata all'etica. Nella tradizione buddista, questo «kit» è descritto in termini di tre fattori interconnessi: cautela, consapevolezza e attenzione introspettiva. Si tratta di tre concetti che possono essere utili anche in un contesto laico. Usati congiuntamente, contribuiscono al rispetto dei valori fondamentali nel nostro vivere quotidiano, rendendolo sempre più in armonia con l'obiettivo di arrecare beneficio a se stessi e agli altri.

Il primo dei tre, la cautela, richiede di assumere un atteggiamento ispirato alla prudenza. Il termine tibetano *bhakyd*, spesso tradotto come «cautela» o «coscienziosità», implica il mantenersi attenti e avveduti. Per esempio, se ci fosse diagnosticato il diabete, il nostro medico ci chiederebbe di fare particolare attenzione a ciò che mangiamo. Dovremmo evitare cibi dolci, salati e grassi, così da tenere sotto controllo la pressione sanguigna e i livelli di insulina. Il dottore ci avvertirebbe che, se non ci attenessimo a queste regole alimentari, la nostra salute potrebbe soffrirne in maniera seria. Se un paziente ha cura della propria salute, seguirà automaticamente quei consigli e assumerà un atteggiamento improntato alla cautela riguardo all'alimentazione. Nel caso avesse la tentazione di mangiare qualcosa che sarebbe meglio evitare, tale attitudine mentale contribuirà ad aiutarlo a evitare ogni rischio.

In un testo buddista classico, la cautela è illustrata dalla storia di un uomo condannato per un crimine, al quale il re ordina di portare una ciotola colma fino all'orlo di olio di sesamo, con una guardia che lo segue a spada sguainata. Al condannato è stato detto che se verserà una sola goccia di quell'olio, sarà immediatamente giustiziato a colpi di spada. Possiamo immaginare con quale attenzione e prudenza svolgerà quel compito! La sua presenza mentale e la sua attenzione dovranno essere assolute. Questo esempio spiega benissimo come la cautela sia strettamente correlata alle qualità della consapevolezza e dell'attenzione, di cui sto per parlarvi.

Oggi disponiamo di svariate tecniche per lo sviluppo della consapevolezza, del tutto avulse da qualsiasi contesto religioso, che si sono dimostrate efficaci nella riduzione dello stress e nella cura della depressione. A quanto mi risulta, in questi ambiti «consapevolezza» significa generalmente giungere a riconoscere i propri schemi comportamentali, compresi i pensieri e le emozioni, e imparare a lasciar andare le abitudini, i pensieri e le emozioni che si dimostrano poco benefici. È un tentativo che sembra davvero meritevole di tutti i nostri sforzi! Nel Capitolo 9

torneremo sulle modalità con cui possiamo procedere per sviluppare ulteriormente questo genere di consapevolezza.

Tuttavia, riguardo al vivere eticamente su base quotidiana, a mio parere il significato più importante di «consapevolezza» è concentrazione e memoria. In altre parole, la consapevolezza consiste nella capacità di raccogliersi mentalmente e ricordare quali sono i nostri valori fondamentali e la motivazione che ci anima. Il termine tibetano per «consapevolezza», *drenpa*, significa anche «memoria», e suggerisce dunque l'uso della presenza mentale nelle attività quotidiane. In tal modo, avremo meno probabilità d'indulgere nelle nostre cattive abitudini e riusciremo più facilmente ad astenerci dal danneggiare noi stessi e gli altri. Deturpare l'ambiente, essere spendaccioni e spreconi e trattarci con eccessiva indulgenza sono tutti esempi di comportamenti che possono essere corretti tramite l'applicazione della consapevolezza.

L'attenzione, in tibetano *sheshin*, consiste proprio nel rimanere vigili rispetto al proprio comportamento, osservandolo in tutta onestà e mantenendolo quindi sotto controllo. Grazie all'attenzione alle parole e alle azioni, evitiamo di pronunciare frasi e compiere gesti di cui in seguito potremmo pentirci. Per esempio, quando ci lasciamo andare all'ira, se non riusciamo a comprendere che la rabbia comporta una distorsione delle percezioni, finiamo con il dire cose che non corrispondono a ciò che pensiamo davvero. Ecco perché imparare a monitorare se stessi, instaurando una sorta di livello d'attenzione di second'ordine, è di grande utilità pratica in ogni ambito del nostro quotidiano, giacché ci conferisce un maggiore controllo sul comportamento negativo, permettendoci di attenerci alle nostre più profonde motivazioni e convinzioni.

L'attenzione alle azioni, ai pensieri e alle parole non è un'arte che s'impara da un giorno all'altro; si tratta piuttosto di una capacità che si sviluppa per gradi e, a mano a mano che la perfezioniamo, giungiamo a padroneggiarla sempre di più.

Ad alcuni lettori questo strumento mentale potrà sembrare del tutto analogo al consiglio «ascolta la tua coscienza», un concetto che svolge un ruolo importante in molti approcci religiosi alla pratica dell'etica. E, in effetti, le somiglianze sono molte. In alcune religioni, la coscienza è considerata un dono prezioso, con cui Dio ha reso gli esseri umani le sole creature in grado di elaborare principi morali. Secondo una prospettiva laica, la coscienza potrebbe essere intesa come il prodotto della nostra natura biologica di animali sociali, o come una capacità che acquisiamo socialmente attraverso l'educazione e l'ambiente circostante. Comunque sia, ogni individuo responsabile e dotato di buon senso concorderà sul fatto che si tratta di una qualità di grande importanza in rapporto alla nostra

sensibilità etica. Indipendentemente dal modo in cui concepiamo la religione, l'idea di una persona priva di coscienza, cioè di una voce interiore che la spinga ad astenersi dal nuocere agli altri e le attribuisca responsabilità morale, è davvero spaventosa.

Tuttavia, praticare l'attenzione e la consapevolezza non è affatto la stessa cosa che prestare ascolto alla propria coscienza. Secondo le teorie etiche buddiste, la coscienza non rappresenta una facoltà mentale distinta; in ogni caso, la coscienziosità è considerata estremamente importante, ed è descritta in termini di due caratteristiche mentali essenziali, vale a dire il rispetto per se stessi e il riguardo nei confronti del prossimo.

La prima di queste qualità, il rispetto per se stessi, significa avere un senso d'integrità morale, un'immagine di sé quale persona che si attiene a certi valori. Ne consegue che quando siamo tentati di indulgere in un qualche comportamento distruttivo, l'immagine che abbiamo di noi stessi funge da freno, poiché pensiamo che si tratti di qualcosa di «sconveniente» o «disdicevole». La seconda qualità, il riguardo verso il prossimo, comporta mantenere un sano rispetto per le opinioni degli altri, e in particolar modo per la loro eventuale disapprovazione. Insieme, questi due fattori ci conferiscono un'ulteriore cautela riguardo al danneggiare noi stessi e il prossimo, che in definitiva rafforza la nostra dimensione morale.

L'etica della virtù

Se, attraverso la consapevolezza, l'attenzione e la cautela, riusciamo ad astenerci dal ferire gli altri con le azioni e le parole, potremo dedicarci più attivamente a fare del bene, e ciò sarà fonte di grande gioia e fiducia interiore. Potremo recare beneficio a chi ci sta intorno con il nostro agire, per esempio con un atteggiamento caloroso e generoso, con la carità e sostenendo i bisognosi. Perciò, quando qualcuno è colpito da una sventura, o commette un errore, anziché reagire ridicolizzandolo o colpevolizzandolo, dovremo attivarci per aiutarlo. Fare del bene attraverso la parola comporta il saper lodare le qualità degli altri, ascoltare i loro problemi e offrire consigli e incoraggiamento.

Perché le nostre azioni e parole siano di beneficio al prossimo, è utile coltivare la gioia solidale per i successi e la fortuna altrui. Questo atteggiamento costituisce un potente antidoto contro l'invidia, che non solo è fonte di inutile sofferenza a livello individuale, ma rappresenta anche un ostacolo alla nostra capacità di aprirci agli altri e impegnarci per il loro benessere. Gli insegnanti tibetani sono

soliti dire che questa gioia partecipa nei confronti di chi ci circonda costituisce il metodo meno faticoso per sviluppare le proprie virtù.

L'etica dell'altruismo

L'altruismo consiste nel rivolgere le nostre azioni e parole a beneficio degli altri con una dedizione genuina e disinteressata. Tutte le tradizioni religiose del mondo riconoscono che questa è la forma più elevata di pratica etica, e per molte rappresenta il percorso principale per ottenere la liberazione o l'unione con Dio.

Tuttavia, sebbene dedicarsi in modo assoluto e altruistico agli altri costituisca la più alta forma di pratica etica, ciò non significa che non sia alla portata di tutti. In realtà, molte persone che svolgono attività nell'ambito dei servizi sociali o dell'assistenza sanitaria, così come dell'istruzione, sono già attivamente impegnate a questo terzo livello etico. Si tratta infatti di professioni nobili, in quanto comportano un contributo diretto al benessere di molte persone. Esistono però infiniti altri modi in cui tutti noi possiamo aiutare chi ci sta intorno; basta considerare una priorità il mettersi al servizio del prossimo.

Nel dedicarci agli altri, il discernimento ha un ruolo importante, poiché ci consente di valutare le possibili conseguenze delle nostre azioni. Quindi, mantenendoci cauti, consapevoli e attenti nel quotidiano, acquisiamo un crescente controllo sui nostri gesti e sulle nostre parole. È questo il fondamento stesso della libertà, ed è raggiungendo tale padronanza di sé e servendocene per assicurarci che i nostri comportamenti non arrechino alcun danno, a nessun livello, che possiamo davvero cominciare a operare concretamente per il beneficio del prossimo.

Come affrontare le emozioni distruttive

Se, come ho ipotizzato, la chiave della felicità umana risiede nel nostro stato mentale, questo può anche rappresentare il principale ostacolo al suo raggiungimento. Senza dubbio, la persistente propensione alle emozioni distruttive o dolorose rappresenta uno dei principali impedimenti al nostro benessere personale, nonché alla capacità di vivere un'esistenza spiritualmente appagante. Tali emozioni sono i veri nemici della felicità umana e, in definitiva, la fonte ultima di ogni nostro comportamento negativo. Ecco perché, tanto a livello di etica quanto di pratica spirituale, saperle affrontare è un obiettivo prioritario.

Ma, prima di offrirvi qualche consiglio pratico su come fronteggiare le tendenze distruttive e allentare la loro presa sulle abitudini e sui comportamenti quotidiani, occorre stabilire se si tratti di un proposito realistico. Noi esseri umani siamo davvero capaci di cambiare interiormente?

La possibilità di migliorarsi

Le fedi religiose hanno da lungo tempo riconosciuto che gli esseri umani possono operare delle trasformazioni a livello interiore. Ma, in un contesto meramente laico, dimostrarne la fattibilità può rappresentare una sfida. Per esempio, un materialista convinto potrebbe argomentare che tutto dipende dalla nostra biologia o, per usare un linguaggio contemporaneo, che siamo per certi versi definiti a livello di hardware. Secondo tale visione, alcuni sarebbero quindi per loro stessa natura più propensi alla collera, mentre altri sarebbero più inclini alla gentilezza; qualcuno di noi sarà geneticamente predisposto all'ottimismo, qualcun altro alla depressione. Considerato che molti dei nostri tratti caratteriali sembrano essere ereditari, e che emozioni distruttive come la rabbia, l'odio, la gelosia e l'invidia fanno parte integrante della nostra natura, se ne deduce che non abbiamo alcun potere in proposito. La conclusione logica di questo ragionamento è che cambiare la predisposizione mentale con cui siamo venuti al mondo sia impossibile.

Se davvero non avessimo alcun controllo sulle nostre emozioni, ne saremmo completamente schiavi. Tuttavia, a livello scientifico sta gradualmente emergendo, soprattutto in ambito psicologico e neuroscientifico, l'ipotesi che

attraverso uno sforzo conscio sia possibile giungere a modifiche significative dei nostri schemi emotivi e comportamentali. Come ho già sottolineato, io non sono uno scienziato. Però diversi anni discuto di queste problematiche con esperti del settore e, grazie a tali scambi di idee, mi sembra di avere capito che la recente scoperta della cosiddetta «plasticità cerebrale» possa offrire una spiegazione scientifica alla capacità di attuare cambiamenti significativi. I ricercatori hanno infatti rilevato che gli schemi e le strutture cerebrali subiscono effettivamente un mutamento nel corso del tempo, sulla base dei nostri pensieri ed esperienze. Inoltre, oggi gli scienziati sono in grado di osservare l'interazione tra le porzioni del cervello associate alle capacità cognitive più elevate, come il pensiero razionale (che ha sede nella corteccia prefrontale), e quelle del sistema limbico (comprendente l'amigdala, dalla caratteristica forma a mandorla), che sono invece associate ai riflessi emotivi e istintivi primordiali. Questi progressi nell'ambito delle neuroscienze hanno spinto molti studiosi a prestare seria attenzione all'idea che, tramite uno sforzo consapevole, sia possibile «addestrare» i nostri istinti emotivi, alterando letteralmente i pattern fisici cerebrali. Si tratta di un settore che possiamo ancora definire pionieristico, ma che a mio parere potrebbe fornire anche ai più convinti materialisti una visione diversa, altrettanto solida della fede dei credenti.

Il mondo delle nostre emozioni

È interessante notare che, nella scienza della mente della tradizione buddista in cui sono stato educato, non esiste un concetto di «emozione» in quanto singola categoria che corrisponda precisamente alla concezione delle emozioni tipica della psicologia occidentale contemporanea. In realtà, non esiste un termine che possa tradurre puntualmente la parola «emozione», né in sanscrito né in tibetano classico. Al contrario, tutti gli stati mentali sono considerati come un insieme di dimensioni cognitive e sensazioni di qualche genere, e contengono cinque fattori mentali onnipresenti, uno dei quali è proprio il «sentire», vale a dire provare emozioni o sentimenti. Gli altri quattro sono il discernimento, la volontà, l'attenzione e il contatto. Quindi, persino un semplice processo mentale cognitivo come contare da uno a dieci comprende una qualche «sensazione», uno «stato emotivo» spontaneamente correlato al contesto.

Ci sono inoltre vari modi di classificare gli stati emotivi. Per esempio, nella psicologia contemporanea spesso si opera una netta separazione tra le condizioni emotive che risultano piacevoli o gioiose, e sono quindi considerate positive, e quelle sgradevoli o dolorose, che sono ritenute negative.

I testi classici buddisti propongono invece una distinzione assai diversa. Il criterio fondamentale non è quello del piacere/ dolore, ma della costruttività/distruttività. Gli stati mentali distruttivi, detti anche «afflittivi» (nyonmong in tibetano, klesha in sanscrito), mettono a rischio il nostro benessere a lungo termine, mentre quelli «non afflittivi» non esercitano un tale impatto negativo.

Poiché tra questi due metodi di classificazione dell'esperienza emotiva c'è una notevole differenza, è importante che i lettori non confondano le emozioni distruttive (quelle che a lungo andare minano il nostro benessere) con quelle che risultano semplicemente poco piacevoli. Le due caratteristiche possono anche sovrapporsi, come nel caso dell'odio, che è sia distruttivo sia sgradevole. Ci sono però emozioni che possono essere poco piacevoli e rivelarsi comunque benefiche; parimenti, possiamo avere esperienze che ci appagano e sono nondimeno distruttive. Per esempio, la tristezza, il dolore e il rimorso non sono certo gradevoli, ma non sono necessariamente distruttivi. Quando dobbiamo affrontare la morte di una persona cara, l'afflizione e il dispiacere possono offrirci un contributo costruttivo nel superare il lutto e continuare a vivere. Accade invece che emozioni che all'inizio ci regalano qualche piacere si dimostrino poi distruttive, perché a un livello più profondo compromettono la pace e la stabilità mentale. Un esempio è il desiderio smodato, sotto forma sia di lussuria sia di bramosia di un particolare oggetto. Per certi versi, essere preda di una voglia può sembrare piacevole ma, alla fine, un desiderio ossessivo non può che erodere la capacità di provare una genuina soddisfazione, scardinando il nostro equilibrio mentale ed esercitando quindi un effetto negativo.

Nel contesto dell'etica laica, la distinzione tra gli stati mentali che minano il benessere - nostro e altrui - e quelli che invece promuovono la sopravvivenza e la serenità può risultare molto utile, in quanto direttamente pertinente alla nostra ricerca della felicità e a uno stile di vita solidamente etico. Visto che gli abitanti del pianeta provengono da contesti e culture assai diversi, la differenziazione tra condizioni mentali distruttive e benefiche potrà variare a seconda dei casi. In linea di principio, sono distruttive le emozioni che insidiano il nostro benessere, creando turbamento interiore, diminuendo l'autocontrollo e privandoci della libertà mentale. Tra queste, è possibile distinguere due ulteriori categorie: gli stati emotivi che sono distruttivi di per se stessi, come l'invidia, l'odio o la malevolenza, e quelli che invece - come l'attaccamento, la rabbia o la paura - lo diventano solo quando la loro intensità è sproporzionata rispetto alla situazione che li genera.

Da un punto di vista biologico, tutte le nostre emozioni fondamentali hanno un evidente scopo evolutivo. Per esempio, l'attaccamento ci porta ad avvicinarci al prossimo e ci consente di creare dei legami; l'ira ci permette di respingere gli attacchi che mettono a rischio la nostra sopravvivenza; la paura ci aiuta a essere vigili nei confronti delle insidie, mentre l'invidia può spingerci a competere con gli altri così che non trascuriamo i nostri bisogni. Gli scienziati hanno dimostrato che queste emozioni basilari hanno una chiara dimensione biologica. Di fronte a una minaccia immediata, con il sorgere della paura, il flusso sanguigno alle gambe aumenta, l'incremento dell'adrenalina accelera il ritmo cardiaco e tutto questo ci predispone alla fuga. Per contro, quando si scatena la collera, c'è un maggiore afflusso di sangue alle braccia, che ci prepara ad affrontare il pericolo. E quindi importante comprendere che queste emozioni non sono distruttive di per sé, ma solo quando si manifestano in modo sproporzionato rispetto alla situazione, o quando ne siamo preda in frangenti che non le richiederebbero affatto.

Prendiamo l'attaccamento: si tratta di un'emozione che sostiene la coesione familiare e comunitaria, e di norma non lo consideriamo distruttivo. Ma quando questa emozione fondamentale giunge all'eccesso e si trasforma in volontà di controllare l'oggetto del nostro affetto, ecco che assume un ruolo negativo. Lo stesso vale per il desiderio, che per sua natura non è distruttivo; dopotutto, se non esistesse, la razza umana finirebbe con l'estinguersi! In realtà, è proprio il desiderio che alimenta molte delle nostre attività quotidiane, dall'alzarci la mattina al mangiare, lavorare e sforzarci di raggiungere gli obiettivi immediati e a lungo termine.

Neppure la rabbia è sempre distruttiva. Per esempio, in alcune circostanze, una forte compassione può generare nello stesso tempo un altrettanto veemente senso d'indignazione - che è comunque una forma di rabbia - nei confronti dell'ingiustizia. Anche in questo caso, si tratta di un'emozione che nel breve termine aiuta la mente a concentrarsi, offrendoci un bonus di energia e determinazione. In certe situazioni l'ira può quindi permetterci di essere più efficaci nel perseguire i nostri scopi e ottenere ciò che meritiamo. Tuttavia, quando la collera va oltre le sue funzioni pratiche, gran parte dell'energia che ne scaturisce non è affatto utile. Probabilmente ognuno di noi si è trovato a subire le conseguenze del furore di qualcun altro, e ne avrà quindi sperimentato la sgradevolezza.

Se la rabbia può talvolta avere aspetti costruttivi, l'odio invece è sempre distruttivo.

Così come l'ira, la paura non è immancabilmente distruttiva: in certe occasioni ci rende più attenti e ci protegge dal pericolo. Inoltre, può spingerci ad agire con cautela e a prenderci cura del nostro benessere, tutelandolo al meglio. Se però si trasforma in un'emozione ossessiva, assume un effetto paralizzante, diventando così uno stato mentale molto distruttivo. Inoltre, un eccessivo timore genera uno stato d'ansia permanente, assai dannoso per la nostra salute. Ecco perché spesso sottolineo la differenza tra paura ragionevole e immotivata; la prima è non solo legittima, ma addirittura indispensabile per la nostra sopravvivenza. Se siamo attaccati da un cane infuriato, è del tutto ovvio che dobbiamo rispondere al pericolo con la paura. Per contro, la paura immotivata è il prodotto di una minaccia che, almeno in buona parte, è soltanto una nostra proiezione mentale. Dobbiamo tenere sotto controllo questo genere di emozione, perché, oltre a essere inutile, è spesso distruttiva. Per contrastarla, è necessario valutare in modo più approfondito la situazione che la produce.

Questo duplice aspetto delle emozioni, che possiedono lati sia costruttivi sia distruttivi, si può constatare anche in altri stati mentali, come il dubbio, la vergogna, il dolore, la competitività e persino la nostra percezione di noi stessi. Il dubbio è un fattore che alimenta la ricerca e ci aiuta a procedere in direzione della comprensione; in effetti, sostengo sempre che una certa dose di scetticismo sia salutare, perché apre la nostra mente a nuovi interrogativi e conoscenze. Talvolta però il dubbio diventa patologico, al punto da bloccarci e impedirci di prendere una qualsiasi decisione concreta.

Altrettanto vale per la vergogna. Si tratta di un'importante emozione sociale, con una sua funzione costruttiva; se però assume proporzioni estreme, può comportare scarsa autostima e indurci a giudicare noi stessi in modo assai duro e negativo, cosa che non può certo contribuire al nostro benessere. Lo stesso discorso si può applicare al dolore e all'angoscia, emozioni che in certi casi hanno un effetto positivo. Ma quando si trasformano in una sorta di abitudine mentale, avulsa da qualsiasi motivazione realistica, possono essere distruttive, poiché ci precipitano nella disperazione o nella depressione.

Anche la competitività può essere costruttiva, nella misura in cui ci stimola a sforzarci di ottenere qualcosa di meglio; se però si manifesta come volontà di sottomettere gli altri, o di frenarli perché possiamo superarli, assume un connotato distruttivo.

L'egoismo stesso prende due forme diverse. Una forte percezione di se stessi può essere positiva e rappresentare la base per l'autostima, alimentando stati mentali che ci spingono a pensare: Certo, posso farcela! Ma esiste un altro tipo di

egoismo, quello che nell'indurci a perseguire il nostro interesse ci fa completamente dimenticare il benessere degli altri e giungere addirittura al punto di sfruttarli per trarne vantaggio. In questo caso, si tratta di un egoismo distruttivo.

In definitiva, quando affrontiamo questioni profonde e sottili come i processi mentali umani, è importante non essere troppo dogmatici. Senza conoscere il relativo contesto, è difficile, se non addirittura impossibile, determinare se un certo stato mentale sia o non sia distruttivo. Spesso possiamo comprenderlo solo prendendo in esame le motivazioni da cui è scaturito, l'oggetto specifico dell'emozione, le sue conseguenze e così via. Ecco perché, discutendo della mente umana, è necessario mantenere sempre un atteggiamento aperto, pragmatico e flessibile.

Le caratteristiche comuni delle emozioni distruttive

Un elemento che accomuna tutte le emozioni distruttive è la tendenza a distorcere la nostra percezione della realtà, perché limitano la prospettiva, impedendoci di vedere una determinata situazione in un contesto più ampio. Per esempio, quando proviamo una forma estrema di attaccamento (come un desiderio intenso, l'avidità o la lussuria), spesso attribuiamo all'oggetto delle nostre brame un'attrattiva che eccede di gran lunga le sue autentiche qualità, non riuscendo a vederne nemmeno i difetti più lampanti. La nostra ossessione finisce con il provocarci un senso d'insicurezza interiore, e ci convinciamo di avere assoluto bisogno di quell'oggetto, tanto da non sentirci completi in sua assenza.

Un attaccamento eccessivo implica inoltre un'aspirazione al controllo, che può essere molto soffocante, se ciò che desideriamo è un'altra persona. È proprio per questi aspetti che l'attaccamento estremo è per sua stessa natura assai instabile. Dapprima abbiamo l'impressione di provare grande affetto per qualcuno o qualcosa, ma se la nostra esigenza di controllo viene ostacolata, quella stessa sensazione si trasforma in risentimento o addirittura in odio.

Un'analoga perdita di prospettiva caratterizza le forme di avversione esasperate, come la rabbia, l'odio, il disprezzo e il risentimento. Quando siamo in preda alla collera, la persona o la situazione contro cui la riversiamo ci appare totalmente negativa, sebbene in momenti di maggiore calma siamo disposti a riconoscere che quella stessa persona o situazione ha anche varie qualità apprezzabili. Le emozioni distruttive portate all'estremo ci fanno smarrire la capacità di discernimento: non riusciamo a valutare le conseguenze delle nostre azioni, a

breve e lungo termine, e dunque non siamo più capaci di distinguere tra giusto e sbagliato. Per un istante cadiamo in una sorta di follia, che ci impedisce di agire nel nostro stesso interesse. Poi, quando l'emozione scema, spesso ci ritroviamo a rimpiangere ciò che abbiamo detto o fatto poco prima!

Qualche anno fa, nel corso di un viaggio in Svezia, ebbi modo di discutere in maniera approfondita di tutto ciò con Aaron Beck, uno dei fondatori della terapia cognitiva comportamentale, che rappresenta una delle branche più importanti della psicoterapia moderna e si è dimostrata di grande efficacia nella soluzione dei problemi comportamentali e nella cura della depressione. All'epoca del nostro incontro, Beck aveva appena superato gli ottant'anni. Fu molto interessante constatare come molte delle sue osservazioni fossero assai prossime alle intuizioni della psicologia buddista classica. Per esempio, mi spiegò che, quando siamo colti da un'intensa ira, circa il novanta per cento delle caratteristiche ripugnanti che attribuiamo all'oggetto della nostra collera sono un'esagerazione della realtà e una proiezione mentale, e questo è proprio ciò che si afferma anche nei testi buddisti classici.

In sostanza, tutti questi stati mentali distruttivi finiscono in un modo o nell'altro con l'oscurare la nostra visione, offuscando il discernimento. Impedendoci di esercitare un giudizio razionale, ci privano quindi delle nostre capacità mentali.

Le famiglie delle emozioni

Un metodo utile per comprendere al meglio le emozioni distruttive è raggrupparle in famiglie, distinguendole in base allo stato mentale che le causa. Per esempio, come ho già detto, le emozioni della famiglia della rabbia, quali l'odio, l'inimicizia e la malevolenza, hanno in comune l'esagerazione delle caratteristiche ripugnanti attribuite alla persona o alla situazione; per contro, le emozioni della famiglia dell'attaccamento, come l'avidità, la bramosia e la lussuria, comportano un'analoga amplificazione degli aspetti attraenti. Le altre famiglie di emozioni distruttive - invidia, orgoglio e dubbio - implicano una miscela di attrazione eccessiva da un lato (nel caso dell'orgoglio, l'attaccamento estremo a un'immagine distorta di se stessi) e di esagerata repulsione dall'altro (nel caso dell'invidia, la sensazione di inimicizia nei confronti di un rivale). Come abbiamo visto, oltre all'esasperazione delle caratteristiche allettanti o rivoltanti, o a una miscela insalubre di questi due stati mentali, tutte le emozioni distruttive determinano una prospettiva irrealistica o ingannevole.

Quella dell'invidia è una famiglia complessa, giacché, pur radicandosi nell'attaccamento e nell'attrazione, presenta una forte componente di rabbia, repulsione e ostilità. Le più recenti ricerche scientifiche in tema di felicità hanno rivelato che una delle principali fonti di insoddisfazione nel mondo moderno, soprattutto nelle società più benestanti, è la tipica tendenza umana a paragonarsi con gli altri. Alla fin fine, alla radice del problema c'è l'invidia.

Anche la famiglia dell'orgoglio e della presunzione, che comprende atteggiamenti distruttivi come l'arroganza, il pregiudizio e persino l'imbarazzo ossessivo o immotivato, implica una mescolanza di attrazione e repulsione: per esempio, attrazione verso una percezione di se stessi distorta o irrealistica, repulsione o disprezzo per chiunque o qualsiasi cosa metta in discussione quell'immagine di noi stessi che ci è così cara. Tale attaccamento a una percezione esagerata di sé - basata sullo status sociale, sui successi personali o sulla storia familiare che sia -, può spingerci a mancare di rispetto agli altri e quindi a comportarci distruttivamente sia nei loro confronti sia verso noi stessi.

Infine, c'è la famiglia del dubbio, che comprende tutte le emozioni distruttive come l'ansia e il senso di colpa ossessivo. Si tratta di stati d'animo radicati in una sensazione di costante inquietudine e di immotivato disgusto per se stessi, e sono molto pericolosi perché ci impediscono di essere compassionevoli. Le emozioni della famiglia del dubbio possono quindi risultare estremamente nocive per il nostro benessere.

Sono queste le emozioni distruttive che considero i maggiori ostacoli alla felicità umana; e non mi riferisco soltanto a quella individuale, ma anche a quella delle persone che ci circondano e, in definitiva, del mondo che ci troviamo a condividere. Tali sentimenti minano alla base la nostra capacità di mettere in pratica i valori etici più costruttivi, come la compassione. Solo riconoscendo pienamente le loro ripercussioni negative, e prendendo atto della futilità e della sterilità delle reazioni che suscitano, potremo contrastarle con efficacia.

Per quanto riguarda il controllo delle emozioni distruttive, il nostro sviluppo interiore deve procedere seguendo due diverse strade. Da un lato, dobbiamo sforzarci di ridurre l'impatto del potenziale distruttivo della nostra mente; dall'altro, dobbiamo fare del nostro meglio per sviluppare le qualità positive, che sono a loro volta innate. Questo duplice approccio all'addestramento mentale costituisce, a mio parere, il cuore stesso della più genuina pratica spirituale.

Prendere posizione

Per affrontare con successo le emozioni distruttive, dobbiamo innanzitutto adottare una precisa linea di condotta, ovvero prendere fermamente posizione, impegnandoci a combatterle.

Ciò richiede il riconoscimento del fatto che la legge degli opposti, in virtù della quale il positivo elimina o neutralizza il negativo, non si applica soltanto al mondo fisico, ma anche a quello interiore o mentale. Nelle grandi tradizioni di saggezza troviamo insegnamenti chiarissimi sia sugli stati mentali che devono essere contrastati, sia sulla necessità di individuare e utilizzare i loro antidoti. Se non ci fosse alcuna forza capace di opporsi alle nostre emozioni distruttive, saremmo completamente impotenti. Ma se esistono forze positive in grado di neutralizzarle, ciò significa che abbiamo a disposizione dei potenti antidoti. Per esempio, il principale antidoto alla rabbia è la pazienza, per l'avidità abbiamo l'appagamento, per la paura il coraggio e per il dubbio la comprensione.

Nell'assumere una concreta presa di posizione contro le emozioni negative, un elemento chiave è il riconoscimento profondo della loro natura distruttiva, rinsaldato dalla convinzione che possiamo e dobbiamo sforzarci di vincerle, convinzione che rappresenta a sua volta la base per generare una durevole risolutezza a contrastarle. Possiamo sviluppare un atteggiamento volto a combattere gli stati mentali negativi dedicando la massima e più compassionevole attenzione agli effetti distruttivi che questi esercitano sulla nostra vita e su quella di chi ci attornia. Riflettiamo dunque sul fatto che certe emozioni, come l'odio e l'avidità, sono non solo all'origine di molte difficoltà personali, ma anche di grandi problemi collettivi, come la guerra, la povertà e il degrado ambientale. L'adozione di una chiara presa di posizione nei confronti delle emozioni distruttive avrà un effetto immediato, spingendoci a esercitare una certa cautela, che rappresenta una linea difensiva d'importanza critica quando quei sentimenti ci assalgono con forza. Ecco perché è estremamente importante analizzare nei dettagli l'impatto negativo di ognuna delle nostre tendenze distruttive più persistenti.

Quando siamo in balia, anche per un breve lasso di tempo, di un'emozione come l'odio, arriviamo a dire e fare cose tremende. I danni creati da un solo istante di odio intenso hanno un potenziale devastante. In ambito buddista, la mente umana è spesso paragonata a un elefante impazzito; come alcuni contadini indiani ben sapranno, quando un elefante s'imbizzarrisce, la distruzione che può arrecare è enorme. Ma una mente umana agitata e incontrollata, dominata dalla rabbia, dalla malevolenza, dal desiderio ossessivo, dall'invidia, dalla gelosia o

dall'arroganza, può provocare danni anche maggiori di un elefante infuriato, e sconvolgere molte vite.

Per contrastare l'incredibile potenziale distruttivo delle emozioni che albergano in tutti noi, è necessario sviluppare un grande entusiasmo e una forte determinazione. L'entusiasmo potrà nascere, in gran parte, dalla valutazione del loro impatto negativo. Non dobbiamo poi dimenticare che, oltre a essere estremamente violente nei momenti di massima intensità, queste emozioni possono avere un insidioso effetto corrosivo sul nostro benessere interiore. Un passo dopo l'altro, impietosamente, minano la pace interiore, ci privano della libertà mentale e ostacolano l'espressione della nostra natura empatica, fonte della massima felicità. In definitiva, penso sia corretto dire che tutta la violenza e la distruzione che tormentano questo nostro mondo derivano dall'odio, le cui conseguenze drammatiche possono essere osservate a livello individuale, familiare e globale.

Ecco perché vi incoraggio a riflettere con costanza sulla natura distruttiva di questo genere di emozioni. È un argomento su cui torneremo nel Capitolo 11, dove descriverò alcune semplici forme di addestramento mentale che possono rivelarsi utili per sviluppare una profonda convinzione circa la necessità di sconfiggere i sentimenti distruttivi, oltre che per coltivare le qualità interiori positive.

Comprendere le cause degli stati mentali distruttivi

Dopo avere maturato una forte determinazione a contrastare le emozioni distruttive, possiamo dedicarci all'analisi delle loro cause. Qual è la loro origine? La risposta più ovvia è che scaturiscono dal mondo in cui viviamo, e dalle persone che ci fanno del male! D'istinto, siamo propensi a pensare che, se non fosse per la presenza del prossimo, non avremmo ragione di essere aggressivi, risentiti o ansiosi.

Questa reazione - individuare la fonte dei problemi nelle condizioni esterne - sorge spontanea soprattutto quando non siamo abituati a prestare attenzione ai nostri processi mentali. Finiamo sempre con l'attribuire i nostri guai a qualcosa che sta al di fuori di noi. Se però riflettiamo a fondo, scopriamo che risiede dentro di noi e che i veri nemici sono le nostre tendenze distruttive. Se davvero le situazioni esterne fossero alla radice di ogni nostra difficoltà, ne conseguirebbe che, tanto per fare un esempio, se dieci persone dovessero affrontare lo stesso genere di problema, ognuna di loro dovrebbe trovarsi di fronte gli stessi ostacoli.

Come ben sappiamo, le cose non stanno affatto così! Il modo in cui reagiamo emotivamente a qualsiasi situazione dipende in gran parte dalla nostra prospettiva, dal nostro atteggiamento e dai nostri schemi interiori.

Neil'imparare a esercitare un certo controllo sulle emozioni, progredendo così verso lo sviluppo della calma mentale, uno degli elementi più importanti è un approccio al mondo e alle problematiche il più possibile ponderato e realistico. Prendiamo il caso della rabbia. Infuriarci è davvero la risposta migliore e più utile? Se abbiamo un vicino di casa ostile, che ci provoca in continuazione, arrabbiarci contribuirà a porre rimedio alla situazione? Soprattutto, se lasciamo proliferare la collera e il risentimento, a poco a poco ne saremo logorati, e ciò influirà sul nostro stato d'animo, sul sonno e persino sull'appetito. In tal modo, quel vicino antipatico l'avrà vinta! Solo gli sciocchi cercano di risolvere i problemi in questo modo, finendo con il torturarsi da soli. Se invece manteniamo una certa calma mentale, un minimo di compostezza, e continuiamo la nostra vita con tranquillità, disporremo degli strumenti migliori per determinare il corso delle nostre azioni nel modo più efficace possibile, quali che siano le difficoltà che dobbiamo affrontare. La verità è che quando siamo agitati non riusciamo a cavarcela bene, e persino il più banale dei compiti può diventare un'ardua impresa!

Riflettendo, cominciamo quindi a capire quanto sia errato attribuire le cause delle nostre emozioni distruttive unicamente alle persone o ai frangenti che sembrano scatenarle. Se facciamo un passo indietro e ci concediamo il tempo per pensare, comprenderemo che, per quanto il nostro malcontento possa in parte essere giustificato, le sensazioni d'irritazione e frustrazione sono piuttosto irrealistiche e spesso eccessive rispetto all'effettiva natura della situazione. Inoltre, forse scopriremo che certe emozioni distruttive ricorrono di continuo, non solo in virtù di fattori esterni, ma anche perché in qualche modo si sono trasformate in un'abitudine.

Assumendo questo punto di vista, cominciamo a renderci conto che le emozioni distruttive si autoalimentano: più le assecondiamo, più si rafforzano. Pertanto, per affrontarle efficacemente dobbiamo rivolgere l'attenzione alle nostre consuetudini mentali. Invece di cercare qualcuno da incolpare, o di prendercela con il mondo, faremmo meglio a guardare prima dentro di noi.

Shantideva, filosofo buddista dell'Ottavo secolo, esprime bene questo concetto, discutendo del problema della rabbia. Ecco la sua metafora: se vogliamo evitare di infilarci delle spine nei piedi, sarebbe sciocco cercare di ricoprire tutto il mondo con uno strato di cuoio. Molto più semplice ed efficace proteggerci la

pianta dei piedi con un paio di scarpe! Analogamente, sarebbe un errore pensare di poterci sbarazzare della rabbia facendo piazza pulita di tutto ciò che può farci infuriare. Dovremmo invece sforzarci di cambiare noi stessi.

La rabbia, nel suo perpetuarsi, dipende soprattutto dall'insoddisfazione interiore, uno stato d'irritazione latente e di scontento che i tibetani chiamano yi mi-dewa. È questa condizione di disagio interiore che innesca le emozioni distruttive, in particolare la rabbia. L'insoddisfazione è il combustibile di cui si alimentano sentimenti negativi come l'ira e l'ostilità. Perciò, proprio come per prevenire un incendio è più efficace soffocare la prima scintilla che aspettare finché le fiamme divampano, affrontare le cause profonde dello scontento costituisce il modo migliore per impedire che le emozioni distruttive acquisiscano ulteriore energia, fino ad assumere il controllo della situazione.

La consapevolezza emotiva

Se vogliamo che il nostro tentativo di contrastare le emozioni distruttive abbia successo, dobbiamo osservarle e studiarle con attenzione, perché combatterle non significa semplicemente reprimerle. Le nostre abitudini emotive e psicologiche possono essere ben radicate, e spesso si sono sviluppate nel corso di molti anni. Se ci limitassimo a soffocarle, senza preoccuparci di comprenderne le cause, gli effetti potrebbero essere assai controproducenti. Ignorare o sopprimere le emozioni può acuirle e intensificarle, finché a un certo punto tornano in superficie e, come un fiume in piena che spazza via gli argini, sfociano in pensieri e comportamenti negativi che mai avremmo immaginato. Ecco perché, invece di reprimerle, dobbiamo essere sinceri e onesti con noi stessi, riconoscendo con chiara consapevolezza le cause che le innescano, le sensazioni che ci suscitano e i comportamenti che provocano. Questa attenzione introspettiva alle modalità con cui le emozioni sgorgano dentro di noi e si manifestano nelle nostre azioni è ciò che chiamo «consapevolezza emotiva». È solo praticando questa consapevolezza, affrontando le emozioni a viso aperto e analizzandole con cura, che a poco a poco saremo in grado di padroneggiarle.

Anche in questo contesto, è opportuno considerare il nostro comportamento a livello delle tre dimensioni: corpo, parola e, soprattutto, mente. Se riusciamo a mantenere un'attenzione introspettiva verso questi tre aspetti delle nostre esperienze e del nostro atteggiamento, un passo dopo l'altro svilupperemo una consapevolezza emotiva che ci sarà molto utile per tenere sotto controllo gli impulsi negativi.

L'attenzione

Prestare attenzione alle esperienze emotive è di grande beneficio ma, almeno all'inizio, si tratta di un compito difficilissimo. Sulle prime, infatti, riuscire a identificare le emozioni nel momento stesso in cui si manifestano potrà apparirci impossibile. In gran parte ciò accade perché si tratta di reazioni immediate che, nella frazione di secondo in cui sgorgano, sembrano impadronirsi totalmente della nostra coscienza; di conseguenza, il processo attraverso cui le emozioni si dispiegano ci pare impenetrabile, misterioso. E naturale incontrare questo genere di difficoltà, e non dovremmo sentirci demoralizzati o scoraggiati. Piuttosto, dovremmo ricordare che la consapevolezza emotiva si sviluppa per gradi, grazie alla perseveranza e alla pazienza. Ecco perché non possiamo cominciare con l'affrontare direttamente le emozioni e dobbiamo invece concentrarci prima sulle loro manifestazioni a livello del nostro comportamento.

A tale proposito, sarà opportuno considerare l'insorgere delle emozioni distruttive nell'ambito di una catena causale, che prende avvio da uno stimolo esterno e si conclude con la nostra risposta comportamentale. L'obiettivo della consapevolezza emotiva è portare l'attenzione su quel processo istantaneo, riuscendo così a intervenire per controllarlo.

Immaginiamo che una porta sbatta con violenza; immediatamente dopo ne avremo la percezione fisica, attraverso le facoltà dell'udito, della vista e forse del tatto. All'inizio si tratta soltanto di un evento meccanico, privo di una qualsiasi connotazione. Ma, un millesimo di secondo dopo, giunge l'interpretazione, che spesso implica un elemento di esagerazione o proiezione: per esempio, in quella frazione di secondo avremo già ritenuto che Tizio o Caio abbia sbattuto la porta apposta per farci dispetto. All'interpretazione farà prontamente seguito la reazione emotiva, intrisa di rabbia, fastidio o irritazione. Infine, con altrettanta rapidità, si manifesterà la risposta comportamentale: diremo o faremo qualcosa per vendicarci.

Una volta compresa questa catena causale, l'obiettivo che dobbiamo porci è interromperne il flusso, come per «cogliere noi stessi con le mani nel sacco», per far intervenire la consapevolezza. In linea di massima, è più facile cominciare ad acquisire consapevolezza nelle ultime fasi del processo, vale a dire nel momento compreso tra la reazione emotiva e la sua espressione comportamentale. In seguito, a mano a mano che ci familiarizziamo sempre più con i meccanismi della mente e sviluppiamo la consapevolezza emotiva, possiamo risalire più a monte,

intervenendo in anticipo, con lo scopo ultimo di domare o eliminare completamente l'emozione distruttiva.

Disinnescare la bomba emotiva

Come appena detto, i nostri primi sforzi dovrebbero essere rivolti ad assicurarci che le reazioni emotive distruttive non si traducano in azioni fisiche o verbali. Il principio è quello di coglierci sul fatto prima che l'esplosione abbia inizio ed esercitarci ad astenerci dal reagire. Tutto ciò mi ricorda la celebre storia tibetana di Ben Gungyal, un ex ladro poi diventato una guida spirituale. Un giorno, mentre era in visita a casa di qualcuno, a un certo punto si ritrovò da solo. Poiché era abituato a rubare, la sua mano destra andò istintivamente alla ricerca di qualcosa da prendere. Nell'istante stesso in cui si scoprì a compiere quel gesto, Ben Gungyal si afferrò la mano destra con la sinistra e urlò: «C'è un ladro in casa! C'è un ladro in casa!» Se vogliamo imparare a coglierci sul fatto, è utile acquisire familiarità con il modo in cui le nostre esperienze emotive distruttive si manifestano a livello fisico. Per esempio, come ci sentiamo quando sorge in noi una certa irritazione? Avvertiamo un cambiamento del battito cardiaco? Un irrigidirsi dei muscoli del viso? C'è tensione nelle braccia o nelle spalle? Oppure, alla vista di qualcosa che ci disgusta, come reagisce il nostro corpo? Ancora con la tensione muscolare? Quali sono le sensazioni che si accompagnano alla gelosia o all'invidia? È qualcosa che percepiamo nello stomaco o nel petto?

Imparando a riconoscere le manifestazioni corporee delle nostre emozioni, dovremmo anche tentare di osservare le reazioni fisiche e mentali a quelle stesse sensazioni. Agiamo forse in un determinato modo, diciamo certe cose, abbiamo specifici pensieri? Serriamo la fronte tra le mani, o stringiamo i pugni? Sentiamo l'impulso irrefrenabile di alzarci e camminare, oppure avvertiamo una semplice irrequietezza fisica? Quando siamo in preda all'agitazione, il tono della nostra voce cambia? Forse urliamo? Le parole ci escono di bocca più in fretta? Se una certa emozione esplode mentre stiamo lavorando o parlando, in che modo influisce su ciò che stiamo facendo o sul contenuto dei nostri discorsi?

Prestare attenzione a questi dettagli ci aiuta a individuare con chiarezza i nostri stati emotivi, e meglio li conosciamo, più possiamo controllarli. Talvolta il prendere le distanze dalle emozioni, ed esaminarle, contribuisce a farle cessare.

Una volta acquisita una profonda familiarità con questi processi, e dopo avere cominciato ad avere un certo successo nell'astenerci dalle relative risposte comportamentali, possiamo fare un ulteriore passo indietro nella catena causale,

tentando di impedire all'emozione di giungere al punto di non ritorno. In altre parole, possiamo imparare a calmarci nel momento stesso in cui ci accorgiamo che si sta scatenando una forte emozione. Per riuscirci potrebbe bastare fare alcuni profondi respiri, o anche solo distogliere la mente da ciò che ha originato l'irritazione. O forse servirà anche vedere una certa situazione in una luce più positiva, com'è accaduto al giovane palestinese che ha imparato a vedere il volto di Dio nel viso dei soldati israeliani dei posti di blocco. Talvolta, persino quando la situazione è tragica, inserirla nel contesto delle sue molteplici cause e condizioni contribuisce a disinnescare reazioni emotive estreme e distruttive. E inoltre utile valutare il problema da diversi punti di vista o prospettive, in modo da scorgere gli eventuali effetti collaterali positivi di quello che per certi versi sembra un dramma.

Esercitandosi ad adottare questo approccio, gradualmente lo si padroneggia sempre più, al punto da riuscire a «cogliersi con le mani nel sacco» prima ancora dell'emergere dell'emozione. Infatti, diventando pienamente coscienti di come si scatenano in noi la rabbia, l'irritazione o il fastidio, impariamo a riconoscere i fattori che li innescano e a prevenirli fin dall'inizio, tramite la consapevolezza. Il risultato ultimo di questa pratica è che ci desensibilizziamo agli stimoli emotivi che erano soliti condizionarci, impedendo così alla proiezione mentale di distorcere la nostra interpretazione degli eventi. Giungere a questo stadio finale può essere molto difficile, ma è possibile e incredibilmente liberatorio, perché di fronte a uno stimolo (come le parole ostili di qualcuno) la nostra consapevolezza dei processi mentali ci proteggerà da un'interpretazione istintiva, offuscata dall'esagerazione e dalla proiezione, consentendoci di reagire con calma e oculatezza.

Le emozioni e l'umore

Negli ultimi anni mi sono recato più volte negli Stati Uniti, dove ho fatto lunghe chiacchierate con Paul Ekman, uno dei pionieri dello studio scientifico delle emozioni, vale a dire di quella che ha preso il nome di «neuroscienza affettiva». Secondo la teoria di Ekman, non sono le emozioni, che descrive come fluttuanti, a danneggiare maggiormente il nostro benessere, ma il nostro umore. Mentre le emozioni vanno e vengono in fretta, gli umori sono più durevoli e, poiché sono prevalentemente latenti e soggiacciono al nostro stato d'animo senza una particolare focalizzazione, possono spesso rimanere nascosti alla nostra consapevolezza cosciente, risultando dunque più difficili da gestire. Secondo Ekman, è l'umore a renderci più vulnerabili a certe emozioni, e quindi è proprio

questo l'aspetto cui dovremmo rivolgere l'attenzione. Penso che sia un'osservazione assai preziosa.

A mio parere, le emozioni, l'umore e i tratti personali possono essere considerati tutti fenomeni affini, che si dipanano lungo una sorta di continuum mentale, in cui ognuno ha caratteristiche più durature del precedente. Per questa ragione, i metodi fondamentali per affrontarli sono sostanzialmente gli stessi. Tuttavia, la questione dell'umore solleva anche l'argomento del potenziale energetico generale di ogni individuo, a livello sia fisico sia mentale. Nella tradizione buddista, e in particolare nel contesto dell'addestramento mentale, si pone l'accento sulle modalità con cui contrastare i problemi opposti dell'eccessiva fiacchezza, torpore o pigrizia da un lato, e della smodata eccitazione dall'altro. Ritengo che i consigli qui offerti, di cui torneremo a parlare nel Capitolo 11, abbiano un'influenza anche sul controllo dell'umore. Inoltre, per quanto possa apparire difficile sradicare uno stato d'animo, credo che tutti noi ne abbiamo sperimentato un rapido cambiamento, dovuto magari al giungerci di qualche buona notizia. Ciò dimostra che neppure gli umori sono così solidi e duraturi come sembrano. Talvolta possiamo esserne prigionieri a causa di un'emozione che è rimasta bloccata in noi, ma è sufficiente liberarla parlandone con qualcuno, forse scusandoci per qualcosa che ci dispiace di avere fatto, o solo sdrammatizzando con una battuta, perché il nostro stato d'animo muti repentinamente. Certo, tale sollievo potrebbe essere soltanto temporaneo, come quello che si ottiene quando si prende un antidolorifico; pertanto, ritengo che il modo più efficace per intervenire sull'umore sia lavorare sulla nostra consapevolezza delle emozioni da cui scaturisce.

Non c'è dubbio che affrontare le nostre propensioni negative costituisca una sfida assai impegnativa. Davanti agli intoppi della vita quotidiana, ricadiamo fin troppo facilmente nelle vecchie abitudini mentali, come la frustrazione, la rabbia o lo sconforto. Ciò che dobbiamo fare è quindi rinnovare costantemente i nostri sforzi per vivere secondo i valori cui vogliamo attenerci.

Coltivare le qualità interiori fondamentali

Torniamo per un attimo al duplice approccio alla pratica dell'etica più genuina: da un lato ci impegniamo a contenere le emozioni distruttive, dall'altro coltiviamo attivamente le qualità interiori positive.

Nel capitolo precedente abbiamo parlato delle emozioni negative e passato in rassegna i metodi per affrontare in maniera costruttiva le sfide che ci presentano, servendoci della consapevolezza e del controllo. Ora vorrei invece dedicarmi al secondo aspetto, quello delle qualità positive innate in ogni essere umano. Della più importante, la compassione, abbiamo già trattato diffusamente, così come abbiamo discusso le virtù del perdono nel contesto della giustizia. Quanto segue è una breve disamina delle altre qualità umane fondamentali: la pazienza, l'appagamento, l'autodisciplina e la generosità.

La pazienza

Nel contesto dell'etica laica, l'antidoto alle emozioni distruttive di cui abbiamo più urgente e immediata necessità nel quotidiano è con ogni probabilità ciò che i tibetani chiamano *soe pa*. Sebbene sia normalmente tradotto con «pazienza», il termine include anche le qualità della tolleranza, della sopportazione e del perdono. In sostanza, comprende tutto ciò di cui abbiamo bisogno per tollerare la sofferenza, e implica il non dare libero sfogo alle reazioni negative suscitate istintivamente dalle difficoltà che dobbiamo affrontare. Tuttavia, *soe pa* non ha nulla a che vedere con l'essere passivi o impotenti, non vuol dire che dobbiamo sopportare qualcosa soltanto perché non ci troviamo nelle condizioni di rispondere a dovere. Né significa che dobbiamo subire l'ingiustizia a malincuore. Al contrario, l'autentica pazienza richiede grande forza. Fondamentalmente, si tratta dell'esercizio del frenare i propri istinti sulla base della disciplina mentale.

Sono tre gli aspetti della pazienza, o sopportazione, che ci accingiamo ad analizzare: la sopportazione nei confronti delle persone che ci danneggiano, l'accettazione della sofferenza e l'accettazione della realtà.

La pazienza nei confronti di chi ci danneggia Come ho già suggerito, riflettere sul fatto che ogni evento dipende da un gran numero di cause e condizioni può aiutarci considerevolmente a sopportare i torti che ci vengono inflitti dagli altri.

Quando qualcuno ci insulta o ci ferisce, è opportuno rammentare l'ampia gamma di fattori che possono avere contribuito a quel comportamento. Se ci troviamo aggrediti o offesi, vale la pena tentare di capire perché quella persona ci sta trattando in quel modo. Con ogni probabilità, il suo atteggiamento riflette le difficoltà che sta sperimentando in prima persona. Già questa semplice osservazione frena il nostro istinto di vendicarci.

E poi utile ricordare che nessuno desidera davvero provare rabbia. Quando ci adiriamo, è forse perché l'abbiamo voluto? Niente affatto! Ci succede involontariamente. È un po' come quando ci ammaliano: arrabbiarci non è qualcosa che facciamo in modo deliberato. Inoltre, visto che chi ci arreca danno è un altro essere umano, che proprio come noi aspira alla felicità e vuole evitare la sofferenza, merita compassione e attenzione. Ne consegue che la gentilezza e il perdono sono risposte molto più adeguate all'ostilità di quanto lo sia la collera.

Per quanto concerne l'esercizio del perdono, dobbiamo distinguere tra l'azione e chi se ne rende responsabile, vale a dire tra l'atto negativo e la persona che lo compie. Pur opponendoci con fermezza all'ingiustizia in sé, possiamo comunque mantenere un atteggiamento mentale improntato alla sollecitudine e alla compassione nei confronti di chi la commette.

La pazienza come accettazione della sofferenza

Un'altra importante dimensione della pratica della pazienza, o sopportazione, consiste nel coltivare una maggiore accettazione delle sofferenze e delle difficoltà che, di fatto, sono componenti inevitabili della nostra esistenza. Si tratta dunque di sviluppare la pazienza accettando una realtà: che la vita comporta sempre delle avversità. Negare che siamo comunque esposti al dolore e aspettarci che la vita sia sempre facile non fa che procurarci ulteriore infelicità. Con ciò non intendo dire che la sofferenza sia in qualche modo un bene di per se stessa, ma che accettarne l'esistenza ci renderà più semplice sopportarla.

Viaggiando per il mondo, ho potuto notare che le popolazioni dei Paesi sottosviluppati, costrette a fare i conti con gravi difficoltà materiali, sembrano spesso più soddisfatte di quelle delle nazioni più ricche, che possono invece condurre una vita relativamente più comoda e agevole. In realtà, sotto la ricchezza esteriore delle società più avanzate (almeno a livello materiale), giace un denso strato di ansia e insoddisfazione. Nei Paesi più poveri sono spesso colpito dalla gioia genuina che incontro. Come giustificarlo? A quanto pare, le avversità, costringendoci a esercitare una maggiore pazienza e tolleranza, ci rendono più

forti e solidi. Sperimentando quotidianamente molti problemi, si acquisisce la capacità di accettarli senza perdere la calma interiore. Ho potuto osservare lo stesso fenomeno in alcuni amici europei. Quelli della mia generazione, che hanno vissuto la tragedia della seconda guerra mondiale, sembrano possedere una forza di carattere e una capacità di sopportazione di gran lunga superiori a quelle delle giovani generazioni, che non hanno mai dovuto affrontare situazioni analoghe. L'esperienza durissima del perdere amici e familiari, vivendo nell'incertezza e superando infinite traversie - non ultime la fame e la miseria -, ha temprato quelle persone, che sono dunque più in grado di far fronte alle difficoltà senza perdersi d'animo. Non intendo certo far assurgere le avversità a stile di vita, ma soltanto dimostrare che, reagendo in modo costruttivo alle condizioni più ardue, e imparando a coglierne i benefici, si acquistano coraggio e forza interiore.

Quindi, come gestire gli inevitabili rovesci della vita? Anche in questo caso trovo utilissimo un consiglio di Shantideva, il già citato filosofo indiano:

Se c'è una soluzione, che bisogno c'è di demoralizzarsi? E se non c'è una soluzione, a cosa serve abbattersi?

Questo approccio alle problematiche esistenziali, che definirei «non preoccuparsi inutilmente», è facilissimo da adottare. Se il problema ha una soluzione, non dovremmo angustiarci troppo; anziché sentirci sopraffatti, dovremmo rimboccarci le maniche, determinati a rimettere a posto le cose. Se invece, dopo attenta analisi, giungiamo alla conclusione che non c'è proprio nulla che possiamo fare, disperarsi non servirà a niente. Prima accettiamo che il problema non può essere risolto, meglio è, perché almeno potremo passare oltre e proseguire la nostra vita. Comunque sia, lasciarsi andare alle più tetre previsioni e preoccupazioni non ci sarà di alcun aiuto, e anzi ci renderà più deboli, portandoci forse addirittura alla depressione.

Naturalmente, ciò non significa che dovremmo arrenderci alla sofferenza. Al contrario, accettarla, lungi dal rappresentare una resa, è il primo passo per combattere i danni che ci sta arrecando. Infatti, accettando una difficoltà, cominciamo a comprendere che non è totalmente negativa: per esempio, può suscitare un'energia potente e avvicinarci agli altri, ravvivando la nostra natura empatica e compassionevole. Soprattutto, il dolore ci permette di riconoscere ciò che ci rende tutti affini e, grazie a tale comprensione, non ci sentiamo più sopraffatti dai problemi, ma troviamo la forza necessaria per affrontare le sfide che abbiamo davanti.

La sofferenza personale può anche essere un catalizzatore della crescita spirituale. Oltre a renderci più forti, può donarci una sorta di umiltà e aiutarci a essere più in sintonia con la realtà. Sono questi gli effetti della sofferenza che vengono riconosciuti da tutte le principali tradizioni religiose del mondo. È qualcosa che io stesso ho potuto sperimentare nella mia vita: non ho infatti alcun dubbio che il mio esilio mi abbia permesso di maturare una comprensione della vita più profonda di quella che avrei sviluppato se fossi rimasto in Tibet in qualità di regnante privilegiato.

La pazienza attraverso la contemplazione della realtà

La terza dimensione della pratica della pazienza implica la concentrazione su quegli aspetti della realtà che, in quanto individui, troviamo più difficili da accettare. Tra questi può esserci per esempio l'invecchiamento, o la morte.

Si tratta di argomenti spesso considerati tabù, poiché la maggior parte delle persone non vuole neppure pensarci. Ciò accade in particolare nelle società più ricche, dove il consumismo promuove il culto della gioventù. Eppure, meditare su argomenti di questo tipo può incrementare il nostro benessere. Riflettendo a fondo sull'inevitabilità della vecchiaia e della morte, e sul loro ruolo come parte della nostra esistenza, acquisiamo una maggiore tolleranza nei confronti di questi aspetti della realtà, che altrimenti potrebbero causarci disperazione e sconforto.

Come ho ripetuto più volte, tutto ciò che accade in questo mondo è il prodotto di diversi fattori. Quali che siano le circostanze, le nostre azioni sono soltanto una piccola parte di un'immensa rete di cause e condizioni. Analogamente, ogni situazione presenta sempre molteplici aspetti. Quando ci capita qualcosa di spiacevole, come non ottenere il lavoro in cui avevamo tanto sperato, vale la pena pensare che la stessa decisione che ci ha così deluso avrà sicuramente favorito qualcun altro, che forse ne aveva anche più bisogno di noi. Sebbene possano non riuscirci facili, ragionamenti del genere attenuano la sensazione di perdita in virtù della gioia empatica per le buone sorti del prossimo. Inoltre, il semplice fatto di spostare l'attenzione da noi stessi agli altri ci fa apparire il problema meno intollerabile.

La pratica della pazienza comporta ovvi benefici. Ci evita di perdere la compostezza e la padronanza di noi stessi, permettendoci di ricorrere al discernimento anche nei frangenti più difficili. Ci dona uno spazio interiore entro il quale esercitiamo un certo livello di autocontrollo, che ci aiuta a rispondere alle

situazioni in modo adeguato e compassionevole, anziché reagire compulsivamente.

Se coltivata con costanza, la pazienza così come l'ho descritta si trasforma nello strumento migliore per affrontare gli inevitabili alti e bassi della vita. Come se ciò non bastasse, è una delle qualità più apprezzate da chi ci circonda! Grazie all'esercizio della pazienza, siamo molto più graditi agli altri, che si sentono a loro agio in nostra presenza e si godono la nostra compagnia. Ma, soprattutto, la pazienza è un potente antidoto contro le emozioni distruttive della rabbia e della frustrazione.

L'appagamento

Nel corso dei miei primi viaggi in Occidente, qualche volta ho fatto un giretto per i centri commerciali. A quei tempi in India non esistevano ancora, e per noi tibetani era incredibile vedere quegli splendidi negozi, con le vetrine che mettevano in bella mostra montagne di prodotti di ogni genere. Sin dalla mia infanzia mi sono sempre piaciuti gli oggetti meccanici, come gli orologi, perciò mi attiravano molto i gadget elettronici della nostra epoca. Talvolta mi ritrovavo a pensare: Oh, come mi piacerebbe questo! Ma subito mi domandavo: Ne ho davvero bisogno? Nella stragrande maggioranza dei casi, la risposta era no. Perciò, la mia prima reazione era solo frutto di una sorta di cupidigia istintiva e, dopo un esame più approfondito e una volta assunta una visione realistica, non sentivo più alcun bisogno di acquistare quell'oggetto. È ciò che intendo quando parlo di mettere in pratica l'appagamento.

Riguardo a questo concetto, talvolta sorge un po' di confusione. Qualcuno potrebbe obiettare che di per sé l'appagamento non è un valore etico, perché concerne il proprio benessere, anziché quello degli altri. Non è forse la soddisfazione l'elemento sottostante alla felicità che deriva dal vivere in modo compassionevole, preoccupandosi degli altri? E se le cose stanno così, come possiamo definirla una qualità etica, che può essere sviluppata di per sé? Inoltre, si potrebbe anche osservare che l'appagamento non può essere praticato, al massimo può essere raggiunto.

Ebbene, quando parlo di appagamento e soddisfazione considerandoli valori etici, non mi riferisco a una condizione generale di benessere o felicità, ma a una nozione più specifica, che noi tibetani chiamiamo chogshé. È un termine che non trova un'esatta corrispondenza nelle lingue occidentali e, poiché viene normalmente tradotto con «appagamento» o «soddisfazione» (o anche

«contentezza»), mi servo di queste denominazioni approssimative. Ma, in realtà, chogshé significa assenza di desiderio. Letteralmente, potremmo definirlo «riconoscere la quantità sufficiente», ovvero «sapere quando si ha ragione di essere soddisfatti». In sostanza, vuol dire essere capaci di accontentarsi senza cercare sempre di più.

Ecco quindi che, secondo questa prospettiva, l'appagamento 166

è una virtù prossima alla moderazione; implica infatti il limitare le proprie ambizioni e i propri desideri. Vivendo con una certa modestia e stabilendo limiti ragionevoli, ci sbarazziamo di quel senso di insicurezza e insoddisfazione che deriva dal volere costantemente qualcos'altro. Praticando l'appagamento, possiamo dimorare in una condizione di fondamentale soddisfazione, confortati dalla certezza che stiamo vivendo secondo gli ideali cui intendiamo ispirarci. Moderando i desideri e le voglie, evitiamo di soffrire a causa dello scontento e della frustrazione generati dall'avidità.

C'è un detto tibetano che recita: «Sull'uscio di casa dell'uomo ricco e infelice dorme il mendicante soddisfatto». Ciò non significa certo che la povertà sia una virtù, quanto piuttosto che la felicità non scaturisce dalla ricchezza, ma dal saper arginare i nostri desideri e vivere appagati nell'ambito dei limiti che ci siamo posti.

Penso che nel nostro mondo, basato sul materialismo e il consumismo globale, la pratica dell'appagamento sia particolarmente importante. La società odierna pone i cittadini sotto continua pressione, incitandoli a spendere e volere sempre di più, anche quando le loro necessità fondamentali sono soddisfatte. Si elaborano sofisticate campagne pubblicitarie il cui unico scopo è eccitare l'immaginazione e farci credere che il possesso di certi beni materiali ci renderà felici, mentre se non ci procureremo l'ultimo accessorio o oggetto alla moda, ci sentiremo frustrati e insoddisfatti. Il materialismo della nostra società rende quindi la moderazione e l'appagamento indispensabili, poiché ci permettono di non soccombere a quel senso d'insoddisfazione che nasce da brame e aspirazioni immotivate.

Tenere a bada i nostri desideri e imparare a vivere ponendoci limiti realistici non è solo nel nostro interesse personale, ma è necessario anche per risolvere i problemi che stanno mettendo a rischio il pianeta proprio per via della nostra inesauribile smania. Le risorse materiali della terra non sono infinite. Se a ciò si aggiunge il fatto che la popolazione mondiale sta crescendo rapidamente e che, com'è loro diritto, gli abitanti dei Paesi in via di sviluppo aspirano a raggiungere lo stesso livello di benessere materiale di cui godono le nazioni industrializzate, è chiaro che non possiamo più proseguire su questa rotta. I grandi ambienti naturali

del pianeta contribuiscono notevolmente a conservarne l'equilibrio ecologico; ciò nonostante, continuiamo a violare e distruggere foreste e oceani, e nel breve lasso della mia esistenza ho potuto assistere all'estinzione di molte specie vegetali e animali. Perciò, il confortevole stile di vita moderno che molti di noi danno per scontato e tanti altri ambiscono a conquistare comporta costi altissimi.

La necessità di coltivare l'appagamento è stata drammaticamente messa in rilievo dalla recente crisi finanziaria, le cui conseguenze continuano a imperversare in tutto il mondo. È facile incolpare i politici per non essere riusciti a gestire a dovere le istituzioni finanziarie; a ben guardare, però, la vera origine di questa crisi risiede nell'avidità, nell'incapacità di condurre una vita incentrata sulla moderazione, astenendosi dalla dissennata ricerca di sempre maggiori profitti. Inoltre, come mi è stato spiegato da un uomo d'affari italiano, le speculazioni sono state eccessive. Il termine stesso «speculazione» implica l'agire senza avere piena conoscenza della situazione. Nella fattispecie, è stato chiaramente ignorato il necessario livello di cautela e umiltà che va adottato quando si prendono decisioni senza conoscere tutte le variabili. In sostanza, è stata una manifestazione di arroganza e imprevidenza. C'è stato anche un terzo aspetto: la mancanza di trasparenza, che ha permesso il proliferare incontrollato di disonestà e truffe. In tutto ciò non c'era nulla di inevitabile: si è trattato semplicemente del mancato rispetto dell'etica, dovuto in primo luogo all'avidità. E, come già detto, il solo antidoto efficace all'avidità è costituito dalla moderazione e dall'appagamento.

Nel cantare le lodi della semplicità e della modestia non intendo certo sostenere che la povertà sia accettabile. Al contrario, è una condizione che comporta difficoltà insostenibili, una piaga che dovremmo cercare di sanare in ogni modo. Oltre a rendere la sopravvivenza una continua battaglia, la miseria rende impotenti, fa sentire insignificanti e demoralizzati, provoca angoscia e priva di qualsiasi opportunità di migliorare la propria situazione. A livello individuale, più rapidamente riconosceremo che la pura e semplice ricchezza non comporta la felicità, e più in fretta impareremo a vivere con modestia, più ne guadagneremo, specialmente in rapporto al nostro benessere.

Il tempo e la geografia imporranno sempre dei limiti al quantitativo di ricchezza che un individuo può accumulare nel corso di una vita. Vista la presenza di questa soglia naturale, mi sembra più saggio definire le proprie aspirazioni attraverso l'esercizio dell'appagamento. Per contro, a livello di ricchezze interiori, il potenziale umano è infinito, e in questo ambito privo di limiti è bene non accontentarsi di ciò che si ha, sforzandosi di cercare sempre di più. Purtroppo, la maggior parte degli esseri umani fa l'esatto opposto: non è mai contenta di quello

che possiede materialmente, mentre si ritiene facilmente soddisfatta delle proprie doti mentali.

L'autodisciplina

L'autodisciplina è una qualità strettamente connessa all'appagamento; infatti, la soddisfazione presuppone l'esercizio di una certa autodisciplina, che peraltro è implicata in tutti gli altri valori interiori discussi in questo libro.

Uno degli aspetti fondamentali di questa virtù è che deve essere abbracciata volontariamente. Se la disciplina è imposta dall'esterno, di rado si dimostra efficace e talvolta può essere addirittura controproducente. Se poi è fatta valere attraverso la paura, sia da una qualche autorità esterna sia in seguito al condizionamento culturale o religioso, l'individuo vi si atterra con scarsissimo entusiasmo. Ne consegue che una disciplina imposta porta di rado a una trasformazione interiore.

D'altro canto, se adottiamo certi principi, avendo valutato il loro valore e i benefici dell'astenersi da cattive abitudini, metteremo in atto l'autodisciplina in modo del tutto spontaneo e con maggiore determinazione, e ciò la renderà più costante e durevole.

Per coltivare deliberatamente l'autodisciplina, è ancora una volta necessario che riconosciamo e soppesiamo i suoi molti effetti positivi, non solo a livello individuale, ma anche collettivo e globale. Così facendo, genereremo l'entusiasmo richiesto per mantenerci motivati e determinati.

Sarà utile cominciare con il riflettere sui danni, anche fisici, che ci procuriamo quando soccombiamo alle tentazioni e alle cattive abitudini, senza poi dimenticare quelli che infliggiamo agli altri. È facile pensare che il nostro comportamento, per quanto pessimo, non abbia alcun effetto concreto sul prossimo, ma ciò accade ben di rado. Supponiamo che una persona sia tossicodipendente: sebbene sia ovvio che gli altri membri della famiglia non soffriranno direttamente dei danni fisici e mentali provocati dall'uso della droga, ciò non significa che non ne saranno in qualche modo colpiti.

Con ogni probabilità saranno preoccupati e rattristati, anche per le altre eventuali sofferenze e complicazioni che spesso accompagnano casi del genere. Pertanto, nell'analizzare le conseguenze della mancanza di autodisciplina nel nostro agire quotidiano, dovremmo sempre tenere a mente le persone che ci vogliono bene e la cui felicità è intimamente connessa alla nostra.

Inoltre, è opportuno considerare le ripercussioni negative dell'assenza di autodisciplina in un più ampio contesto sociale. A mio parere, il problema della corruzione, che è uno dei più diffusi a livello planetario, in realtà è dovuto alla mancanza di autodisciplina. La corruzione comporta sempre l'arrendersi alle motivazioni egoistiche dettate dall'avidità, dai pregiudizi e dalla disonestà. Persino un sistema legale equo e giusto perde di valore, se è paralizzato dalla corruzione.

Grazie alla consapevolezza che scaturisce dalla riflessione sulle conseguenze di una mancata autodisciplina, riusciamo a sviluppare la nostra capacità di resistere alle tentazioni. Alla fine, attuando questa pratica con continuità, l'autodisciplina si manifesterà spontaneamente, senza più richiedere uno sforzo conscio e l'esercizio della volontà. A quel punto, quando per noi sarà naturale astenerci dalla distruttività e adottare la moderazione, cominceremo ad avvertire il grande senso di libertà che deriva dalla padronanza di sé. Non c'è una sola delle principali religioni mondiali che non canti le lodi dell'autodisciplina. Per esempio, nell'islam si sottolinea l'importanza della virtù chiamata *sabr* (risolutezza, autocontrollo, pazienza o forza d'animo), e si dice che chi possiede tale qualità, il *sabireen*, è prediletto da Dio.

Assumere il controllo sulle nostre inclinazioni distruttive attraverso l'esercizio della consapevolezza e dell'autodisciplina - a livello del corpo, della parola e della mente - dissipa il turbamento interiore che emerge istintivamente quando il nostro comportamento non si accorda ai nostri valori più profondi. E laddove c'era il disagio, nascono e crescono la fiducia, l'integrità e la dignità, tutte qualità eroiche alle quali gli esseri umani aspirano per loro stessa natura.

La generosità

Credo valga la pena dedicare qualche parola al valore della generosità, che costituisce l'espressione esteriore più spontanea di un'attitudine interiore alla compassione e alla gentilezza. Se desideriamo alleviare la sofferenza degli altri e promuovere il loro benessere, la generosità - manifestata attraverso azioni, parole e pensieri - è l'attuazione pratica di questa nostra aspirazione.

È importante comprendere che per «generosità» non s'intende soltanto il dare in senso materiale, ma si fa riferimento alla generosità del cuore. In quanto tale, questa qualità è strettamente connessa al perdono; infatti, senza la generosità del cuore è impossibile praticare un autentico perdono.

I testi classici buddisti descrivono la generosità in termini di quattro possibili azioni: donare beni materiali; offrire la libertà dalla paura, vale a dire condizioni di sicurezza e un rapporto con gli altri onesto; dare consigli spirituali, ivi compresi conforto, attenzione e suggerimenti volti a migliorare il benessere psicologico ed emotivo altrui; infine, donare amore.

Va sottolineato subito che lo scopo di questi quattro diversi modi di dare non dovrebbe mai essere quello di ingraziarsi qualcuno, ma soltanto di arrecargli beneficio. Se la nostra motivazione è in qualche modo connessa alla ricerca di un vantaggio personale, non può definirsi generosità genuina.

Inoltre, i testi classici buddisti illustrano la necessità di usare il discernimento ogni qual volta si pratica la generosità. Per esempio, oltre a sondare la validità della propria motivazione, s'insiste sul fatto che ci sono precisi contesti in cui il donare potrebbe non essere appropriato. Dare in modo eccessivo, o nel momento sbagliato, potrebbe rivelarsi più dannoso che utile. E, naturalmente, ci sono cose, come veleni o armi, che per loro stessa natura non dovrebbero mai essere donate. Se c'è una qualche possibilità che ciò che stiamo per offrire sia utilizzato per danneggiare altre persone, il principio della compassione ci impone di astenerci dal dono. Questi stessi testi invitano anche ad agire con il massimo rispetto per il beneficiario, e non sulla base di un senso di superiorità. La generosità più autentica non offende mai la dignità della persona cui è destinata. Credo che queste siano indicazioni utili, da tenere bene a mente.

Carità e filantropia

Qualche anno fa partecipai a un interessante dibattito sulla filantropia, a New York. Per quanto concerne la carità, a mio parere ce n'è bisogno soprattutto nell'ambito della salute e dell'istruzione. La salute è un fattore essenziale per il benessere e la dignità degli esseri umani, eppure molte aree del pianeta sono prive dei mezzi necessari per garantire un'assistenza sanitaria adeguata. Dal canto suo, l'istruzione fornisce gli strumenti con cui gli individui possono ottenere le capacità e le risorse necessarie per sfuggire alla povertà.

La carità è sottolineata in modo particolare nelle fedi abramitiche, per le quali aiutare i bisognosi è un importante obbligo religioso. Sono spesso rimasto molto impressionato dalle attività caritatevoli intraprese nei Paesi in via di sviluppo, soprattutto da enti di matrice cristiana. Noi tibetani, in particolar modo nei primi, difficilissimi anni dopo l'esilio, abbiamo beneficiato di tale generosità, constatandone pienamente il valore. Nell'islam, la carità (chiamata zakat) è uno

dei cinque pilastri della fede, che ogni devoto deve rispettare; lo stesso vale per l'ebraismo, dove è considerata una componente chiave della pratica religiosa.

Occorre peraltro notare che la carità non va soltanto a beneficio di chi la riceve. Se consideriamo i donatori, cosa potrebbe essere più gratificante della consapevolezza che, grazie al loro aiuto, molte altre persone in condizioni di grande bisogno hanno potuto trovare sollievo?

Per chi già vive negli agi, una volta raggiunto un certo grado di ricchezza, accumulare ulteriore denaro e proprietà non avrà alcun valore concreto, a meno che quella fortuna non sia usata a fin di bene. Lo stomaco di un miliardario ha le stesse dimensioni di quello di chiunque altro, e il numero di case in cui una sola persona può dimorare è limitato. Oltre un certo livello, il lusso e gli eccessi non influiscono più sul benessere personale; alla fine, tutta quella opulenza non è niente di più che una serie di cifre stampate su un foglio o che fanno bella mostra di sé sul monitor di un computer. Inoltre, se ci si preoccupa di attenersi a determinati principi etici, o comunque di mantenere una certa decenza morale, indulgere in uno stile di vita sfarzoso, a fronte di tutta la povertà del mondo, può risultare problematico. È un po' come consumare voracemente un gran pasto di fronte a un mendicante che sta morendo di fame!

Per fortuna, oggi ci sono persone straordinarie che, tramite attività filantropiche, condividono le loro enormi ricchezze con i poveri di molti Paesi del mondo, operando soprattutto nel campo della salute e dell'istruzione. Ho già menzionato Bill e Melinda Gates e le loro iniziative caritatevoli. Inoltre, sono venuto personalmente a conoscenza delle attività filantropiche di Pierre Omidyar (il fondatore di eBay) e di sua moglie Pamela, che contribuiscono con una parte considerevole del loro patrimonio ad aiutare i meno fortunati. Ogni qual volta incontro persone di questo stampo, esprimo sempre la mia gratitudine per la generosità che mostrano nei confronti dei bisognosi. Ecco perché faccio ancora una volta appello a chi si trova in condizioni di analoga agiatezza, affinché prenda seriamente in considerazione la possibilità di condividere le sue risorse con gli altri attraverso la filantropia.

Tuttavia, non sono solo i più ricchi a dover riflettere seriamente sulla generosità; anche chi dispone di mezzi limitati può trarre enormi vantaggi semplicemente dall'aprire il proprio cuore, praticare la gioia empatica e sperimentare quel senso di connessione che deriva dalla comprensione della nostra comune natura umana. Offrire beni materiali è soltanto una delle forme di generosità, ma è possibile improntare tutto il proprio comportamento quotidiano a questa attitudine. Dimostrarsi gentili, premurosi e onesti nel trattare con il

prossimo, lodandolo e ringraziandolo quando è il caso, offrire conforto e consiglio a chi ne ha bisogno, o anche solo concedere a qualcuno un po' del proprio tempo, sono tutte forme di generosità che non richiedono un alto livello di ricchezza materiale.

La gioia di donare

Penso che un aspetto fondamentale della generosità consista nel praticarla con gioia. Nella tradizione indiana classica, c'è l'abitudine di compiere atti di magnanimità ispirati ai più elevati scopi altruistici; in tal modo ci si assicura che la generosità non sia cieca, o distorta da favoritismi e pregiudizi, ma sia rivolta al massimo bene dell'intera umanità. Anche la consuetudine della dedica dei meriti acquisiti tramite la generosità consente a chi compie atti caritatevoli di sperimentare ulteriormente la gioia di donare. E questa gioia è utilissima, poiché ci predispone ad altre azioni compassionevoli.

Vorrei infine ribadire che una delle caratteristiche fondamentali del donare è che non ne beneficia soltanto chi riceve, ma anche chi dà. E più si dona, più si è felici di farlo.

La meditazione come educazione della mente

Fin qui abbiamo esplorato in modo piuttosto approfondito le implicazioni della spiritualità e del vivere secondo criteri etici in termini di pratica personale. Abbiamo poi passato in rassegna alcuni metodi da utilizzare per portare consapevolezza nella vita quotidiana, nonché gli strumenti necessari per sviluppare una maggiore attenzione, così da imparare a governare le nostre emozioni, e infine ci siamo dedicati a come coltivare attivamente le qualità interiori. Poiché tutte queste pratiche, e in particolare le ultime due, implicano un certo livello di disciplina e di applicazione da parte nostra, in questo capitolo finale vorrei dedicare qualche pagina all'esercizio della disciplina mentale.

Per quanto mi riguarda, questo costituisce un aspetto imprescindibile della mia quotidianità. Da un lato, contribuisce a rinforzare la mia determinazione ad agire sempre compassionevolmente per il beneficio degli altri; dall'altro, mi aiuta a tenere sotto controllo le emozioni e i pensieri distruttivi che di tanto in tanto mi assalgono, permettendomi di conservare la calma mentale.

Per «educazione della mente» intendo un impegno mentale disciplinato che implica l'approfondimento della familiarità con un certo soggetto o tema. A tale proposito, penso in primo luogo alla parola sanscrita bhavana, traducibile con «coltivazione», e il cui equivalente tibetano, goni, può essere tradotto con «familiarizzarsi». Questi due vocaboli, che in Occidente vengono genericamente tradotti con «meditazione», si riferiscono a un'ampia gamma di pratiche mentali, e non soltanto, come molti credono, a qualche semplice metodo di rilassamento. I termini originali rimandano infatti al processo con cui si acquisisce dimestichezza con qualcosa, che può essere un atteggiamento mentale, un punto di vista o un modo di essere.

Un processo di trasformazione

In che modo, quindi, questo processo di educazione della mente può condurre al cambiamento spirituale? Potrà qui essere utile evocare il concetto dei «tre livelli di comprensione», di cui si parla nei testi classici buddisti dedicati alla trasformazione della mente, che includono la comprensione maturata tramite l'ascolto (o lo studio), la comprensione frutto della riflessione e infine la

comprensione che scaturisce dall'esperienza contemplativa. Supponiamo, per esempio, che si voglia capire la natura profondamente interdipendente del mondo odierno. Dapprima ci si potrà rivolgere a qualcuno che conosce bene l'argomento, oppure si potrà leggere qualcosa in merito. Tuttavia, finché non avremo riflettuto bene su quanto ascoltato o letto, la nostra comprensione rimarrà superficiale e strettamente connessa alla conoscenza del significato delle parole; per dirla altrimenti, a questo primo livello si tratterà soltanto di essere al corrente di alcuni dati di fatto. Ma dopo avere meditato più a fondo sul significato e le implicazioni, servendosi dell'analisi razionale e soffermandosi consapevolmente sulle conclusioni raggiunte, emergerà una solida convinzione circa la veridicità delle informazioni acquisite. Questo è il secondo livello del processo di comprensione. Infine, continuando ad approfondire la familiarità con tali elementi, la comprensione sarà ulteriormente interiorizzata, fino a entrare a far parte della nostra stessa natura. A quel punto, si sarà raggiunto il terzo livello, che nei testi classici è definito come empirico, spontaneo e naturale.

In questo processo di trasformazione non c'è nulla di misterioso; anzi, è un fenomeno che sperimentiamo quotidianamente. Ne troviamo un ottimo esempio nel procedimento con cui acquisiamo una certa capacità, come nuotare o andare in bicicletta, attività in cui la pratica assume un ruolo fondamentale. Oppure, ancora, nell'ambito dell'istruzione, dove si verifica il passaggio dall'ascolto e lo studio a una comprensione più esaustiva attraverso la riflessione critica, fino a giungere a un maturo convincimento. Come ben sappiamo, qualunque conoscenza basata unicamente sull'ascolto o la lettura e non elaborata tramite la riflessione non porta a una salda convinzione, e dunque non può generare cambiamenti autentici. Ma se, grazie alle nostre capacità razionali e critiche, giungiamo a comprendere appieno la validità di quanto abbiamo appreso, ciò ci spingerà a impegnarci affinché tale conoscenza diventi parte integrante della nostra prospettiva personale.

Questo processo si applica non solo allo sviluppo intellettuale, ma anche alle nostre qualità affettive, come la compassione: è proprio attraverso la riflessione critica, infatti, che possiamo riconoscerne il valore. Ciò, a sua volta, ci porta ad apprezzarne davvero i pregi. Ammirare una certa virtù può poi indurci a dedicarci attivamente a coltivarla, e questo impegno si trasforma nella sua pratica. In altre parole, la consapevolezza dei benefici che derivano da una qualità o virtù su cui abbiamo iniziato a riflettere genera la convinzione che vale la pena praticarla, e la pratica ci porta a concretizzarla, a porla in essere.

Forme di educazione della mente

Tutte le principali religioni sottolineano l'importanza dello sviluppo di una vita interiore, e molte delle tecniche presenti nel buddismo si ritrovano in qualche forma anche nelle altre fedi. In particolare, ci sono numerose analogie con i diversi metodi di addestramento mentale utilizzati nelle varie filosofie contemplative dell'India. Ma esistono molti tratti comuni anche con altre tradizioni spirituali. Per esempio, di recente ho partecipato a un'istruttiva conferenza sulla preghiera contemplativa tenuta da un monaco carmelitano cristiano, che ha messo in evidenza alcune sorprendenti affinità tra le tecniche cristiane e quelle buddiste.

Comunque sia, indipendentemente dalle correlazioni dei metodi di addestramento mentale a una qualche forma di tradizione religiosa, non c'è motivo perché non possano essere adottati anche in un contesto laico. Dopotutto, la disciplina mentale non richiede alcuna credenza o fede, ma soltanto la presa di coscienza che lo sviluppo di una mente più calma e limpida è un obiettivo nobile, che arrecherà beneficio a noi e agli altri. Per quanto mi concerne, oltre che ad alcune particolari pratiche di carattere religioso e devozionale, mi dedico principalmente a due esercizi di addestramento mentale: la meditazione razionale, o analitica, e la meditazione di assorbimento. La prima è una sorta di processo analitico attraverso cui si intraprende una serie di riflessioni, mentre la seconda implica la concentrazione su un oggetto o traguardo specifico, su cui la mente dimora in contemplazione profonda. Ritengo che i massimi risultati si ottengano con la combinazione di queste due tecniche.

Uno dei modi migliori per comprendere le diverse forme di addestramento mentale è esaminarle in base all'obiettivo che si propongono. Per esempio, c'è una pratica che assume la forma di considerare qualcosa come suo oggetto, come accade quando ci si dedica alla contemplazione profonda della fondamentale uguaglianza di tutti gli esseri. Ma c'è anche una meditazione che consiste nel coltivare le qualità mentali positive; in tal caso, virtù come la compassione e la gentilezza non sono considerate l'oggetto della pratica meditativa, quanto piuttosto l'obiettivo che si intende raggiungere nel proprio cuore. Il primo di questi due approcci corrisponde allo sviluppo di stati mentali preminentemente cognitivi, come la comprensione, mentre il secondo si rivolge agli stati mentali più affettivi, come la compassione. Potremmo dunque definire questi due processi «educare la mente» ed «educare il cuore».

Poiché viviamo in un'epoca in cui possiamo fare un'infinità di cose semplicemente premendo un tasto, molti si aspettano che anche nell'ambito

dell'addestramento mentale gli effetti siano immediati, che la trasformazione interiore si possa cioè ottenere limitandosi ad applicare la formula giusta o a recitare il mantra più adeguato. In realtà, non è così: l'addestramento mentale richiede tempo e sforzo, e implica un duro lavoro e un impegno continuativo.

La procrastinazione

Per un principiante, il primo requisito indispensabile per l'addestramento mentale è una seria dedizione quotidiana alla pratica; in sua assenza, è estremamente improbabile che si riesca anche solo ad avviare il benché minimo processo di trasformazione interiore. Talvolta racconto una storiella che esprime bene questo concetto. Una volta c'era un lama che, per stimolare i suoi studenti, promise che un bel giorno li avrebbe portati a fare un picnic. Questo incentivo sortì l'effetto sperato, e i giovani monaci si applicarono alacremente allo studio. Ma il tanto atteso picnic non arrivava mai. Dopo qualche tempo, l'allievo più giovane, che non voleva rinunciare alla prospettiva di un giorno libero, ricordò all'insegnante la sua promessa.

Il lama gli rispose che in quel momento era troppo occupato e quindi avrebbe dovuto aspettare ancora un po'. Il tempo passò, l'estate lasciò il posto all'autunno e lo studente tornò a chiedere al lama di quel famoso picnic, ma la risposta fu ancora una volta: «Adesso non si può, ho davvero troppo da fare». Un giorno il lama notò che i suoi monaci erano piuttosto turbati. «Cosa succede?» domandò preoccupato. Subito dopo, vide che stavano portando fuori dal monastero un cadavere. «Beh», disse allora lo studente più giovane, «quel poveretto laggiù sta andando a fare il suo picnic!» La morale di questa storia è che se non troviamo il tempo e la dedizione necessari per ciò che diciamo a noi stessi e agli altri di voler fare, avremo sempre impegni e preoccupazioni più urgenti e pressanti, mentre la morte potrebbe sopraggiungere in qualsiasi istante.

Pianificare la pratica

Vorrei esordire con un consiglio pratico e invitare chiunque cominci a dedicarsi alla meditazione a non lasciarsi scoraggiare, perché ben presto scoprirà che la mente è come un cavallo selvaggio: ci vuole molto tempo e molta familiarità prima di riuscire a domarlo e a fare in modo che obbedisca agli ordini. Analogamente, i veri benefici della meditazione diventeranno evidenti soltanto con una mite e prolungata perseveranza. Certo, dedicare qualche giorno a un breve corso di addestramento mentale è un'ottima idea, ma sarebbe sbagliato

giudicarne gli esiti senza esserci concessi tutto il tempo necessario. Potrebbero volerci mesi, o forse anni, prima di constatarne appieno i vantaggi.

Per quanto concerne le modalità della pratica, di norma il momento migliore della giornata è il mattino presto, perché la mente è fresca e riposata, e quindi più lucida. Peraltro, è importante ricordare che se si vuole che la pratica mattutina sia efficace, occorre avere dormito bene la notte precedente. Personalmente devo dire che, per mia fortuna, il sonno non è mai stato un problema. Malgrado mi alzi ogni mattina intorno alle tre e mezzo, faccio sempre in modo di dormire profondamente per otto o nove ore. Capisco bene che per molte persone ciò potrebbe rappresentare una difficoltà. Se per esempio in casa ci sono dei bambini, meditare nelle prime ore del giorno sarà pressoché impossibile. In tal caso, sarebbe più opportuno trovare un altro momento, e magari dedicarsi alla meditazione dopo un breve pisolino, o quando i bambini sono fuori o a scuola. Attenzione, poi, a un altro elemento pratico: se si è consumato un pasto abbondante, la mente tende a essere fiacca. L'ideale per chi vuole meditare la mattina presto sarebbe non mangiare troppo la sera.

Riguardo al tempo da dedicare alla pratica meditativa, all'inizio sessioni di dieci o quindici minuti vanno benissimo. In realtà è preferibile porci obiettivi realizzabili, invece di intraprendere un programma che non siamo in grado di sostenere e che, anziché aiutarci a trasformare la pratica in un'abitudine, rischierebbe di farcela abbandonare. Inoltre, è utile meditare qualche minuto diverse volte al giorno, oltre alla sessione principale. Proprio come si fa per tenere vivo un fuoco, aggiungendo di tanto in tanto qualche pezzetto di legna, è possibile mantenere una continuità nella meditazione, «ravvivandola» ogni qual volta ci è possibile, in modo che i progressi fatti non si dissolvano prima dell'inizio della sessione successiva.

Rispetto al luogo in cui praticare, nei testi classici si dice che i rumori sono come una spina che tormenta la mente. Perciò, per la maggior parte delle persone sarà bene trovare un posto silenzioso in cui sedere. Com'è ovvio, prima di cominciare la sessione è opportuno spegnere il telefono. Ciò non significa peraltro che la meditazione non possa essere praticata pressoché ovunque, in qualsiasi momento della giornata. In questo contesto, sto facendo riferimento alle condizioni ideali. Personalmente, trovo che quando viaggio meditare sia il modo migliore di impiegare il tempo.

Per quanto riguarda la postura più adatta, qualunque posizione ci risulti comoda potrà andare bene, anche se è meglio non esagerare, perché una posizione troppo comoda potrebbe farci sprofondare nel sonno. Detto ciò, normalmente s'insegna

che la posizione ideale è quella detta «del loto», vale a dire seduti a gambe incrociate con i piedi posati sulla coscia opposta. Uno dei vantaggi di questa postura è che, oltre a mantenerci caldi, consente di tenere la schiena ben dritta. Forse all'inizio la troverete scomoda, nel qual caso ogni tanto potrete adottare una semplice posizione a gambe incrociate, oppure, se anche quest'ultima soluzione comporta dei problemi, sedere su una sedia. C'è poi chi, seguendo la propria tradizione religiosa, preferisce meditare in ginocchio, e anche questo va benissimo. In linea di principio, la postura ideale è quella che comporta meno distrazioni.

Chi sceglie di adottare la posizione del loto dovrebbe sistemare le mani in modo che siano rilassate, con il dorso della mano destra appoggiato sul palmo della sinistra. I gomiti devono essere rilassati e tenuti leggermente verso l'esterno, così che rimanga un po' di spazio tra le braccia e il corpo, tale da consentire il passaggio dell'aria. Spesso è utile sedere su un cuscino con la parte posteriore rialzata, in modo da sostenere la colonna vertebrale, che idealmente dovrebbe essere dritta come un fuso, e tenere il collo appena piegato verso il basso. Mantenere la lingua aderente al palato previene la sete che può scaturire da certi esercizi di respirazione. Le labbra e i denti dovrebbero restare in posizione naturale e rilassata. Per quanto concerne gli occhi, ognuno scoprirà da solo quale sia la soluzione più adeguata: c'è chi ottiene migliori risultati meditando a occhi aperti, mentre per altri la vista costituisce una notevole distrazione. Nella maggior parte dei casi, socchiudere gli occhi può rappresentare la scelta più opportuna, ma c'è anche chi preferisce chiuderli del tutto.

Rilassare e calmare la mente

Una volta assunta la posizione migliore, innanzitutto faremo qualche respiro profondo. Poi, dopo avere ricominciato a respirare normalmente, concentreremo la mente sul respiro stesso, sulla sensazione dell'aria che entra ed esce dalle narici.

In tal modo cerchiamo di portare la mente a una condizione neutrale, né positiva né negativa. Un metodo alternativo consiste nel contare mentalmente ogni inspirazione ed espirazione, per esempio da uno a cinque, o da uno a sette, ripetendo varie volte la sequenza. Questo conteggio silenzioso risulta utile perché, se la mente ha un compito da eseguire, è meno probabile che sia distratta da pensieri estranei. In ogni caso, dedicare qualche minuto alla semplice osservazione del respiro è di norma un ottimo metodo per raggiungere uno stato di calma mentale.

Potremmo paragonare questo processo di concentrazione al tingere un pezzo di stoffa. Un tessuto bianco può facilmente assumere una colorazione diversa, mentre cambiare il colore di un tessuto che ne ha già uno specifico sarà molto più difficile, a meno che non lo vogliamo nero. Parimenti, quando la mente è agitata, è arduo giungere a risultati positivi.

Talvolta concentrarsi può essere complicato, perché la mente è preda di qualche forte emozione, come la rabbia. In circostanze del genere può risultare utile ripetersi alcune parole con tutta la calma possibile, per esempio: «Ora lascio andare le mie emozioni distruttive». Chi pratica una fede religiosa potrà dedicarsi a una preghiera, oppure a un mantra, ripetendoli per tutto il tempo necessario per allentare la morsa delle emozioni. Se neppure questa tecnica dovesse funzionare, prima di riprovare a meditare sarà meglio alzarsi e andare a fare quattro passi.

Soprattutto nelle fasi iniziali della pratica meditativa, possono esserci situazioni in cui i pensieri negativi continuano a riemergere. In tali casi potrà capitare che l'intera sessione debba essere dedicata a esercizi per acquietare la mente. Non c'è alcun problema: si tratta pur sempre di addestramento mentale. Dopo avere acquisito una certa esperienza sul funzionamento della mente e avere individuato le tecniche che fanno al caso nostro, gradualmente sperimenteremo uno stato mentale più neutro, cosa che di per sé costituisce già un buon successo.

Una volta imparato a raggiungere una condizione di calma nel giro di pochi minuti, si può avviare il vero e proprio addestramento mentale.

Per cominciare, è meglio praticare una sequenza di esercizi diversi. All'inizio potrebbe risultare impossibile mantenere la mente concentrata per più di qualche minuto, o addirittura di qualche secondo, prima che subentri una distrazione. E del tutto normale. Appena ci si rende conto di essersi distratti, si ritorna con dolcezza a ciò che si stava facendo prima di perdere la concentrazione. Non dovremmo seccarci o rimproverarci, ma limitarci a riconoscere con pazienza che la nostra mente si è distratta e reindirizzare con calma la nostra attenzione. Ciò che più conta è non lasciarsi mai scoraggiare.

Riflettere sui benefici dell'addestramento mentale

Uno degli esercizi più utili all'inizio di una sessione di meditazione consiste nel soppesarne i benefici. Il più immediato è che meditando ci concediamo una breve tregua dalle preoccupazioni ossessive, dai calcoli e dalle fantasie che tengono costantemente occupata la nostra mente. Questo è di per sé un gran bene. Un altro vantaggio su cui riflettere è che la meditazione è un sentiero sicuro verso una

maggior saggezza, anche se è lungo e nel percorrerlo dovremo superare molti ostacoli.

Inoltre, è opportuno dedicare qualche istante di riflessione a ciò che accadrebbe se trascurassimo la pratica che abbiamo intrapreso. Il rischio è di finire come quel monaco della storia del picnic, portato fuori dal monastero già cadavere, senza avere mai potuto godere dei benefici dei suoi sforzi. Se non ci impegniamo mai in questo genere di lavoro interiore, abbiamo scarsissime probabilità di riuscire ad affrontare con efficacia le emozioni e i pensieri distruttivi che, quando assumono il controllo della nostra mente, spazzano via ogni speranza di pace.

Dopo avere riflettuto sui benefici della pratica e gli svantaggi del trascurarla, continuiamo a passare dagli uni agli altri, e così facendo scopriremo inevitabilmente quanto la meditazione risulti preziosa. Dimoriamo per qualche istante su questa conclusione, quindi passiamo alla fase successiva della sessione.

Alcune pratiche formali

Attenzione e concentrazione

Una pratica meditativa più formale consiste nel coltivare un'attenzione continuativa attraverso la concentrazione univoca; in questo caso, dobbiamo scegliere un oggetto su cui focalizzare la mente. Può trattarsi di un fiore, un dipinto o una sfera luminosa; per chi segue una fede, potrà essere un oggetto sacro, come il crocifisso o l'immagine del Buddha. Sebbene almeno all'inizio possa essere utile avere quell'oggetto davanti agli occhi, non è sulla sua natura fisica che concentriamo l'attenzione. Piuttosto, dopo avere scelto l'oggetto, cerchiamo di svilupparne un'immagine interiore e, una volta che ci è divenuta familiare, la fissiamo con l'occhio della mente. È a questa immagine mentale dell'oggetto che ancoriamo la nostra meditazione.

Dopo avere rilassato e placato la mente, ci sforziamo di mantenerci concentrati sull'oggetto. Lo visualizziamo di fronte a noi, a circa un metro di distanza, all'altezza degli occhi. Immaginiamo che sia grande cinque centimetri e irradia luce, così che l'immagine sia nitida e luminosa; inoltre, dovremo pensare che abbia un peso. L'idea che l'oggetto della concentrazione abbia una massa è un antidoto all'eccitazione, mentre la sua luminosità previene l'insorgere del torpore.

Quando si intraprende questo genere di meditazione, è meglio non chiudere del tutto gli occhi ma tenerli socchiusi, con lo sguardo rivolto verso il basso. Talvolta potranno chiudersi da soli: l'importante è che non siano mai chiusi con forza o spalancati. Per quelli che, come il sottoscritto, portano gli occhiali da vista,

togliarli prima della meditazione non sempre è una buona idea. Infatti, sebbene senza le lenti si sia meno soggetti alle distrazioni visive, la mancanza di nitidezza potrebbe indurre una sorta di ottundimento mentale, e ciò potrebbe trasformare la pratica in un vago sognare a occhi aperti. In tal caso, un'efficace contromisura sarà pensare a qualcosa di piacevole, che ci renda gioiosi, oppure rivolgere la mente a qualcosa che ci induca la riflessione, o magari ci susciti un po' di mestizia. O ancora, possiamo immaginare di trovarci in cima a una montagna da cui godiamo di uno splendido panorama, in ogni direzione.

Se invece cominciamo ad avere il problema opposto, vale a dire se siamo distratti da qualcosa che vediamo, dobbiamo sottrarre la mente al potere della vista, e per riuscirci potrebbe essere utile sedere di fronte a una parete bianca.

Quando finalmente, forse dopo molte settimane o mesi di pratica persistente, siamo in grado di rimanere concentrati in modo stabile sull'oggetto che abbiamo scelto, possiamo provare a esaminare la mente stessa mentre è focalizzata sull'oggetto. Di fatto, da un lato ci manteniamo concentrati e dall'altro studiamo la mente, come se ci mettessimo un po' in disparte, per assicurarci di non precipitare inavvertitamente in uno stato di rilassamento eccessivo, che può condurre al sonno. Se riusciamo a generare un'immagine mentale forte e chiara, iniziamo a familiarizzarci con quel genere di concentrazione che, nella vita di tutti i giorni, sperimentiamo soltanto quando cerchiamo di risolvere un problema particolarmente difficile. Il concetto è che, una volta acquisita la capacità di focalizzare la mente, ci troviamo in una condizione analoga a quella dell'acqua canalizzata in una centrale idroelettrica, dotata della forza sufficiente per azionare le turbine; ciò significa che possiamo usare tutto il potenziale della nostra mente per concentrarci su qualità come la compassione, la pazienza, la tolleranza e il perdono.

Anche dopo avere ottenuto una certa capacità di mantenerci concentrati, capita che talvolta l'attenzione vada perduta e la mente cominci a vagare, forse in seguito a un evento esterno, o più semplicemente a causa dei nostri pensieri. Nel momento stesso in cui ci accorgiamo che questo accade, ne prendiamo atto e la riportiamo gentilmente sull'oggetto della concentrazione. Se necessario, di tanto in tanto possiamo rinnovare la visualizzazione dell'oggetto, in modo che recuperi un'assoluta nitidezza. In questo genere di meditazione le due qualità fondamentali sono la chiarezza mentale e la stabilità; la prima ci permette di rimanere concentrati, mentre con la seconda monitoriamo il nostro livello di attenzione. Per essere certi che tali qualità siano continuamente presenti, dobbiamo sviluppare e quindi applicare due importanti facoltà: la consapevolezza e l'attenzione

introspettiva. È infatti grazie alla loro costante applicazione che possiamo gradualmente sviluppare la concentrazione, fino a riuscire a mantenerla per periodi di tempo prolungati.

Per riassumere, in una tipica sessione di meditazione formale, cominciamo con il calmare la mente attraverso l'osservazione del respiro. Scegliamo quindi l'oggetto della meditazione e ci focalizziamo su questo, controllando di tanto in tanto la nostra attenzione per assicurarci di non esserci distratti. Se ci rendiamo conto che la mente ha iniziato a vagare, la riportiamo gentilmente sull'oggetto della meditazione e proseguiamo la sessione. Infine, quando desideriamo terminare, facciamo qualche esercizio di respirazione profonda, in modo da concludere la pratica con uno stato mentale rilassato.

La consapevolezza del momento presente Dopo avere acquietato la mente attraverso qualche esercizio di respirazione, un'altra pratica utile consiste nel cercare di dimorare, per così dire, in uno stato naturale di consapevolezza elementare, che può essere definito «consapevolezza del momento presente». Applicando questa tecnica è importante stabilire una salda determinazione a non lasciare che la mente sia trascinata via dai pensieri di ciò che potrebbe succedere in futuro o dai ricordi di quanto è accaduto in passato. Dobbiamo invece rivolgere tutta la nostra attenzione solo al momento presente, e mantenerla il più a lungo possibile. Per farlo, sarebbe opportuno sedere di fronte a una parete che non abbia colori o decorazioni vivaci, che possono distrarci. Poi, dopo qualche profondo respiro, rilassiamo la mente e cominciamo semplicemente a osservarla.

Sulle prime può risultare davvero difficile. Nella vita quotidiana, la nostra attività mentale è dominata dagli oggetti esterni, sotto forma sia di esperienze sensoriali, sia di pensieri, ricordi e idee. È assai raro che sperimentiamo uno stato mentale avulso da un contenuto specifico e che la nostra mente si limiti a indugiare in una condizione naturale di consapevolezza priva di oggetto. Perciò, quando decidiamo di dedicarci a questo tipo di meditazione, scopriamo che la nostra mente è instabile: pensieri e immagini la invadono di continuo e i ricordi spuntano all'improvviso, senza alcuna ragione apparente. Quando ciò accade, non dobbiamo tentare di sopprimere o di seguire questi pensieri, immagini e ricordi, perché così facendo ci lasceremmo catturare dalla loro energia. Piuttosto, limitiamoci a osservarli e a lasciarli andare, come se fossero nuvole che appaiono nel cielo e poi scompaiono alla vista, o bolle che si formano sulla superficie dell'acqua per poi dissolversi. Con il passare del tempo, cominceremo a cogliere

qualche sprazzo di quello stato di consapevolezza elementare che potremmo chiamare «mera luminosità». Procedendo nella pratica, talvolta sperimenteremo brevi intervalli di ciò che sembrerà una sorta di assenza o vuoto, in cui la mente non riflette alcun particolare contenuto. I primi successi in tal senso saranno occasionali ma, se persisteremo, quella che all'inizio è soltanto una fugace apparizione potrà a poco a poco espandersi, finché capiremo che la mente è come uno specchio, o come l'acqua limpida, in cui le immagini compaiono e svaniscono senza intaccare il mezzo che le riflette.

Un importante beneficio di questa pratica è che si acquisisce la capacità di osservare i propri pensieri senza lasciarsi coinvolgere: come accade a uno spettatore distaccato, impariamo a riconoscerli per ciò che sono realmente, vale a dire costruzioni mentali. Molti dei nostri problemi nascono proprio dal fatto che, a causa dell'ingenuità e della mancanza di consapevolezza, confondiamo i pensieri con la realtà, li consideriamo una verità assoluta e su questo basiamo tutta la percezione di ciò che ci circonda, nonché le nostre reazioni. Così facendo, ci leghiamo ancor più strettamente a un mondo che è soltanto una creazione della nostra mente e ci restiamo intrappolati.

La pratica della compassione e della gentilezza amorevole

Un'altra serie di tecniche meditative di grande beneficio riguarda lo sviluppo delle qualità positive, come la compassione e la gentilezza amorevole. Questo genere di esercizi si avvale di processi mentali deliberati e ben definiti. Come in precedenza, cominciamo con il concentrarci sulla respirazione, per rilassare e calmare la mente; solo dopo avere completato questa preparazione inizieremo la pratica vera e propria.

Si tratta di esercizi utilissimi quando ci troviamo a combattere contro determinati atteggiamenti o sentimenti nei confronti di una persona. Innanzitutto, evochiamo nella mente un'immagine vivida di quell'individuo, tanto da avvertirne quasi la presenza. Cominciamo poi a riflettere sul fatto che anche lui coltiva i suoi sogni e le sue speranze, prova gioia quando le cose vanno bene e tristezza quando la sorte gli è avversa. In questo senso, noi e l'altro siamo identici: proprio come noi, anche lui cerca la felicità e vuole evitare la sofferenza.

Dopo avere riconosciuto le nostre comuni aspirazioni fondamentali, cerchiamo di sentirci in contatto con quella persona, generando il desiderio che possa raggiungere la felicità. A tale proposito, potrà essere d'aiuto ripetere mentalmente parole come: Che tu possa essere libero dalla sofferenza e dalle sue cause, e

ottenere la felicità e la pace. Lasciamo quindi che la nostra mente dimori in questa attitudine compassionevole. Rispetto ai due tipi di addestramento mentale menzionati in precedenza, quello analitico e quello di assorbimento, questo metodo per coltivare la compassione comporta principalmente elementi discorsivi, che di tanto in tanto cedono però il passo a fasi di assorbimento mentale, proprio come si farebbe volendo giungere a una conclusione definitiva nel corso di una discussione.

Poiché ho già trattato a sufficienza l'argomento della compassione, non intendo dilungarmi oltre. Molti dei punti sottolineati nei capitoli precedenti possono essere utilizzati per rafforzare attivamente la compassione. Inoltre, combinando il metodo dell'addestramento mentale discorsivo con quello dell'assorbimento meditativo, potremo sviluppare altre qualità interiori importanti, come la pazienza e la tolleranza.

Coltivare l'equanimità

Per quanto riguarda l'equanimità, è in primo luogo importante non confonderla con l'indifferenza. L'equanimità è uno stato mentale in cui ci relazioniamo agli altri senza pregiudizi radicati nelle emozioni distruttive, come l'eccessivo attaccamento o l'avversione.

Nella pratica dell'equanimità troviamo due forme principali. La prima è paragonabile al livellare il terreno del nostro giardino, cosicché i fiori che vi planteremo possano crescere bene e con lo stesso vigore. L'obiettivo che ci proponiamo è contenere la nostra abituale tendenza a definire le interazioni con gli altri in termini di categorie autoreferenziali: amici, nemici ed estranei. La seconda pratica consiste nello sviluppare un riconoscimento istintivo della fondamentale uguaglianza fra noi e gli altri esseri umani, sulla base del fatto che tutti aspiriamo alla felicità e fuggiamo la sofferenza.

Nella prima di queste due pratiche, torniamo a servirci dei processi razionali. Sebbene sia naturale che ci sentiamo vicini alle persone care, proviamo emozioni negative per chi vuole danneggiarci e siamo pressoché indifferenti verso gli estranei, spesso tutto ciò crea problemi e sofferenze inutili sia a noi sia agli altri, perché ci atteniamo a queste categorie per ragioni egocentriche. Come abbiamo già visto, è questa la radice della nostra inclinazione a relazionarci agli altri in termini di «noi» e «loro». Ecco perché sviluppare una maggiore equanimità verso il prossimo è estremamente proficuo, soprattutto nel contesto di un vivere etico.

Per riuscirci, cominciamo ancora una volta con il calmare e rilassare la mente attraverso un esercizio di respirazione, quindi procediamo come segue. Richiamiamo alla memoria l'immagine di un piccolo gruppo di persone che ci piacciono particolarmente, per esempio alcuni amici e parenti molto cari. Cerchiamo di visualizzarli nei dettagli, con la massima verosimiglianza. Aggiungiamo poi l'immagine di un secondo gruppo verso cui siamo indifferenti, magari qualcuno che incontriamo al lavoro, o quando facciamo la spesa, e non conosciamo bene. Anche in questo caso, la nostra visualizzazione dovrebbe essere il più possibile realistica e dettagliata. Infine, evochiamo, sempre con dovizia di particolari, una terza immagine: quella di un gruppo di individui che non ci piacciono, oppure con cui siamo in conflitto, o le cui idee sono contrarie alle nostre.

Nel contemplare la visione mentale di questi tre gruppi di persone, lasciamo emergere le nostre consuete reazioni emotive nei loro confronti e prendiamo attentamente nota dei pensieri e delle sensazioni che ciascun gruppo ci suscita. Com'è ovvio, constateremo la solita tendenza a provare attaccamento per gli amici, indifferenza per gli estranei e ostilità per i nemici. Dopo avere riconosciuto questi stati mentali, analizziamo in che modo le nostre reazioni ci influenzano. Scopriremo che i sentimenti che proviamo nei confronti degli amici sono piacevoli e ispirano un senso di forza e fiducia, unito al desiderio di impedire o alleviare la loro sofferenza. Per quanto riguarda il secondo gruppo, noteremo che non emerge alcuna particolare forma di aspirazione o preoccupazione. Infine, pensando a quelli che consideriamo nemici, ci troveremo in preda a una serie di emozioni distruttive.

Il passo successivo consiste nell'intraprendere una contemplazione basata sulle nostre capacità critiche. Quelli che oggi consideriamo nemici, un giorno potrebbero non esserlo più, e lo stesso vale per gli amici. Inoltre, alcuni sentimenti che proviamo per gli amici, come l'attaccamento, potrebbero comportarci dei problemi, mentre talvolta le interazioni con i nemici finiscono con il beneficiarci, se non altro perché ci rendono più forti e attenti. Riflettendo sulle complessità di questi rapporti, ci rendiamo conto della sostanziale inutilità di relazionarci al prossimo sulla base di criteri così radicali, sia che si tratti degli amici sia che si tratti dei nemici. Una volta constatato che questo modo di affrontare i rapporti con gli altri ci impedisce di sviluppare un atteggiamento positivo nei loro confronti e ha un impatto negativo sulla nostra pace mentale, proviamo allora ad attenuare l'intensità delle nostre emozioni estreme. Nel lungo termine, l'obiettivo è porci verso il prossimo non in termini di classificazioni rigide - amici, nemici o estranei -, ma a partire dalla nostra fondamentale

uguaglianza in quanto esseri umani, che avremo riconosciuto grazie ai precedenti ragionamenti.

Per quanto riguarda invece la seconda forma di pratica dell'equanimità, ne abbiamo già discusso in gran parte nel Capitolo 2, quando abbiamo analizzato le problematiche e le qualità fondamentali che ci accomunano; non dovremo dunque fare altro che sottoporre tali questioni alla nostra meditazione analitica. I fattori essenziali sono due semplici verità. Primo: io, in quanto individuo, ho un istintivo e legittimo desiderio di essere felice e di evitare la sofferenza, e altrettanto vale per tutti gli altri esseri umani al mondo. Secondo: proprio come io ho il diritto di realizzare queste aspirazioni innate, ce l'hanno anche gli altri. Dopo avere riflettuto su questi aspetti, possiamo domandarci in tutta franchezza su quali basi discriminiamo così nettamente tra noi stessi e gli altri. Ripetendo questo esercizio più e più volte, non solo nel corso di qualche sessione di meditazione, ma per intere settimane, mesi e persino anni, genereremo un'autentica equanimità interiore, fondata sul profondo riconoscimento delle caratteristiche umane che condividiamo con tutti gli altri, vale a dire il desiderio di essere felici e l'avversione verso la sofferenza.

Gioire delle qualità altrui

Un altro esercizio che può rivelarsi utilissimo per lo sviluppo delle qualità positive della mente è una pratica analitica con cui contempliamo il buon esempio delle persone per le quali nutriamo grande ammirazione. Per certi versi, è come usare un modello cui ispirare il nostro comportamento. Per chi ha una formazione laica, può trattarsi di un personaggio del presente o del passato, apprezzato per la sua compassione e il suo altruismo, forse un medico, un'infermiera, un insegnante o uno scienziato. Per chi invece fa riferimento alla fede religiosa, può trattarsi del fondatore della sua tradizione, o di un santo che ne ha segnato la storia. Riflettendo sulla vita della persona di cui ammiriamo le qualità, e su come abbia speso la sua esistenza mettendosi al servizio degli altri con un comportamento improntato alla più profonda compassione, ci familiarizziamo con il suo esempio.

Uno degli obiettivi di questo genere di addestramento mentale analitico è imparare ad apprezzare appieno certi valori. Nella fattispecie, prendiamo in esame ciò che motiva alcune persone a dedicarsi completamente al prossimo. Dopo averle identificate, ci concentriamo su queste qualità e lasciamo che la mente vi indugi sino a farle nostre, attraverso una comprensione intuitiva e diretta della motivazione compassionevole, che costituisce lo scopo di questa pratica. Per dirla altrimenti, l'idea è di esercitarci ad agire nel quotidiano come le persone che

ammiriamo, cosicché, trovandoci per esempio al cospetto della sofferenza altrui, reagiamo proprio come avrebbe fatto il nostro modello. In tal modo, cerchiamo in primo luogo di trasformare il nostro atteggiamento mentale verso gli altri, e successivamente di tradurre in pratica tale cambiamento. Dopotutto, è proprio questo il fulcro della meditazione: modificare la mente e, di conseguenza, plasmare e influenzare anche le nostre azioni. Se ciò non accadesse, servirebbe a ben poco.

Come affrontare le emozioni e gli atteggiamenti distruttivi

Nel gestire le emozioni e gli atteggiamenti distruttivi, l'addestramento mentale razionale o analitico si rivela ancora una volta assai efficace. Un buon punto di partenza può essere scegliere uno degli stati mentali distruttivi che domina la nostra personalità. Siamo tutti dotati di una completa gamma di emozioni negative, ma alcune di queste assumono un aspetto dominante a seconda degli individui. C'è chi è più pronò a quelle della famiglia della rabbia, come l'irritazione, l'agitazione, l'ostilità e la collera. Altri, invece, sono più vulnerabili all'invidia, alla gelosia e all'intolleranza nei confronti del successo altrui, o ancora sono soggetti a emozioni distruttive della famiglia dell'attaccamento, come l'avidità, il desiderio, la bramosia e la lussuria. Ci sono poi persone che hanno il problema opposto, cioè sono incapaci di entrare in profondo contatto con gli altri, o di provare qualcosa di più dell'indifferenza.

Dopo avere scelto l'emozione o l'atteggiamento mentale distruttivo che consideriamo più dannoso, cominciamo anche in questo caso con il rilassare la mente attraverso un esercizio di respirazione, per poi iniziare la pratica vera e propria.

Per prima cosa, riflettiamo sugli effetti distruttivi dello stato mentale su cui intendiamo concentrarci. Nel caso della rabbia, possiamo notare come ci privi in fretta della padronanza di noi stessi, instaurando un umore negativo e rovinando l'atmosfera intorno a noi. Inoltre, dovremmo considerare che, quando siamo in preda all'ira, finiamo con l'esprimerci in modo assai duro perfino con le persone che ci sono più care, e che in generale questa emozione influisce negativamente su ogni interazione con gli altri. La consapevolezza della natura distruttiva di questi stati mentali deve essere sufficientemente profonda, cosicché con il passare del tempo prendiamo l'abitudine di mantenerci cauti e vigili appena ci accorgiamo che stiamo per ricadérne vittime. Una volta, un famoso meditatore tibetano disse: «C'è soltanto una cosa che io possa fare: stare di guardia all'ingresso della mia

mente. Quando le emozioni distruttive sono pronte a scatenarsi, io sono pronto a contenerle; quando tutto è tranquillo, anch'io sono tranquillo».

Dopo avere maturato una radicata convinzione della natura negativa di certe emozioni, passiamo alla fase successiva della meditazione. Ciò implica lo sviluppo di una più acuta consapevolezza di quegli stessi stati mentali, in particolare al momento del loro insorgere. Acquisendo familiarità con le sensazioni che proviamo nell'istante in cui tali emozioni cominciano a manifestarsi (a livello sia di sensazioni fisiche, sia di stati d'animo o di reazioni psicologiche), riusciremo a riconoscerle prima ancora che possano provocare danno. Più accuratamente identificheremo le caratteristiche specifiche associate allo scatenarsi di certe emozioni, maggiori saranno le possibilità di concentrare l'attenzione e la consapevolezza su ciò che sta accadendo, intervenendo tempestivamente nelle prime fasi della catena causale.

La terza fase di questo addestramento volto ad affrontare gli stati mentali distruttivi consiste nell'imparare ad applicare gli antidoti più adatti. Per esempio, nel caso dell'ira, ricorriamo alla tolleranza; nel caso dell'odio, ci dedichiamo alla gentilezza; nel caso dell'avidità o della bramosia, riflettiamo sulle imperfezioni dell'oggetto del nostro desiderio. Ciò si rivela straordinariamente efficace nell'acquietare le emozioni negative.

In ciascuna delle tre fasi è importante, come già suggerito in precedenza, unire i processi discorsivi e analitici a una meditazione di concentrazione univoca, in cui la mente dimora sulle convinzioni acquisite. Grazie a questa combinazione di pratiche, gli effetti penetrano a fondo nella mente e cominciano ad avere un vero impatto sul nostro quotidiano.

Gli ostacoli a una buona pratica meditativa

È inevitabile che chiunque cominci a dedicarsi a queste forme di disciplina mentale incontri varie difficoltà e debba affrontare diverse prove lungo il cammino. Sono poche le qualità significative che possono essere ottenute senza una buona dose di sforzo e nel giro di poco tempo. Nel caso dell'addestramento mentale, la sfida è ancora più impegnativa, poiché l'obiettivo del nostro impegno è appunto di carattere mentale, e così pure lo sono il mezzo attraverso cui pratichiamo e il contesto in cui si svolge la meditazione. Ecco perché anche i praticanti più avanzati continuano a trovarsi di fronte degli ostacoli.

Tutti, principianti o esperti che siano, oltre a confrontarsi con il problema di natura generale correlato alla motivazione, dovranno fare i conti con due

avversari principali. Uno è la distrazione; l'altro è il torpore, una sorta di calo di tensione. All'inizio il principiante si trova a combattere contro la distrazione: la mente passa in fretta da un pensiero all'altro, cavalcando idee, sensazioni e ricordi che la mantengono in uno stato di eccitazione o agitazione tale da minare la stabilità necessaria per la pratica. La distrazione può assumere la forma di un'irrequietezza indomabile, al punto di farci perdere completamente l'oggetto della pratica. Ma può anche presentarsi in forme più sottili, in cui, sebbene l'obiettivo della meditazione non sia del tutto smarrito, una parte della mente continua a preoccuparsi di qualcos'altro, impedendoci la piena concentrazione.

I metodi da utilizzare per superare questi ostacoli dipendono dalla nostra esperienza individuale. Talvolta sarà sufficiente ricordare che cosa ci siamo proposti quando abbiamo intrapreso l'addestramento mentale; in altre occasioni, sarà meglio lasciar perdere un certo esercizio e dedicarci a qualcosa di diverso. Oppure, basterà tornare a concentrarsi sulla respirazione, o ripetere alcune parole. Potrebbe trattarsi di qualcosa di estremamente semplice, magari una frase come: «Ora lascio andare questa distrazione», ripetuta alcune volte lentamente e con fermezza. Ma ci sono casi in cui sarà più opportuno interrompere la sessione per qualche minuto e fare quattro passi. Come sempre, ciò che più conta è non lasciarsi scoraggiare.

L'altro ostacolo principale al successo della pratica, il torpore, insorge quando la mente si rilassa troppo. Riusciamo ad abbandonare le nostre preoccupazioni abituali e a evitare ogni forma di distrazione, ma poi, a causa di una carenza di energia o di attenzione, sprofondiamo in una sorta di sonnolenza, quasi di trance. Di certo tutti questi esercizi di addestramento possono essere rilassanti, ma non si propongono come obiettivo il rilassamento in sé. Dobbiamo coltivare e mantenere uno stato mentale che unisca la calma alla vigilanza; infatti, abituarsi a una condizione di rilassamento priva di attenzione e concentrazione finisce con l'infiacchire e offuscare la mente.

Anche i metodi per superare il torpore variano da persona a persona, e da sessione a sessione. In qualche caso potrà risolvere il problema camminare energicamente per la stanza, o dedicare alcuni istanti alla visualizzazione di una fonte luminosa. Per le persone di inclinazione religiosa, sarà d'aiuto prendere in esame le qualità straordinarie di qualche figura della loro fede. Un altro rimedio è immaginare che la nostra coscienza si sollevi nello spazio. Come già detto, per ognuno potrà essere efficace una soluzione diversa. In linea di massima, se ci rendiamo conto che la nostra mente è preda di un certo sconcerto, potrebbe significare che l'ostacolo del torpore sta cominciando a emergere. Per ovviare a

questo inconveniente, sarà necessario trovare il modo di risollevarsi, riattivando al meglio le nostre capacità mentali.

Come misurare i progressi

Nella pratica dell'addestramento mentale, proprio come in qualsiasi altra attività umana, i singoli individui progrediscono con un ritmo differente e giungono a vari livelli di realizzazione in tempi diversi, a seconda dell'età, delle condizioni fisiche e intellettuali e di altri fattori. C'è chi ha notevoli capacità introspettive e riesce quindi a identificare presto l'insorgere della distrazione o del torpore, interrompendone l'ulteriore sviluppo. Per altri ci vuole più tempo. Comunque sia, il nostro progredire non dovrebbe essere motivo di orgoglio o di pena. L'atteggiamento migliore nell'affrontare gli ostacoli è sempre quello di mantenersi umili, cercando di superarli senza perdere la calma.

La gioia dell'addestramento mentale

Via via che la nostra pratica si perfeziona, comprendiamo fino a che punto la mente sia davvero suscettibile di miglioramenti dovuti a un addestramento costante. Impariamo a sostituire i sentimenti e i pensieri negativi con quelli positivi, allentando così la presa che le emozioni e gli stati mentali distruttivi possono esercitare su di noi. È però importante ricordare che ciò di cui stiamo parlando non è la repressione delle emozioni e dei pensieri negativi; piuttosto, si tratta di imparare a riconoscerli per ciò che sono, sostituendoli con atteggiamenti più costruttivi. Nel farlo, il nostro intento è non solo acquisire la padronanza di noi stessi, ma anche controllare la mente, perché ciò ci mette nella posizione migliore per praticare la compassione e arrecare beneficio agli altri.

Inoltre, è importante tenere presente che non dovremmo mai costringerci a praticare. Come ho già sottolineato, i principianti si troveranno inevitabilmente a fare i conti con molte distrazioni. Per abituare la mente alla disciplina della meditazione formale occorre tempo; pertanto, mantenersi pazienti ed evitare di scoraggiarsi è un fattore essenziale. Se ci troviamo a dover lottare con i nostri pensieri, forse significa semplicemente che è venuto il momento di interrompere la sessione, perché proseguire in quelle circostanze non sortirebbe alcun effetto. Più ci sforziamo, più la mente si affatica. E se continuiamo la pratica in condizioni sgradevoli, ben presto ce ne stancheremo, al punto che la sola vista dell'angolo in cui ci dedichiamo alla meditazione potrà generare una sorta di repulsione. Molto meglio non giungere a questo estremo! Certo, addestrare la

mente è una questione di disciplina, ma la disciplina non deve trasformarsi in punizione. Al contrario, la pratica dovrebbe essere qualcosa da cui traiamo gioia, un momento piacevolissimo, e sarà proprio la gioia a contribuire a un più rapido progresso.

L'impatto sulla vita quotidiana

Quando ci troviamo ad affrontare dei problemi, come prima o poi accade a tutti, la pratica della consapevolezza mentale può aiutarci ad avere una visione più realistica delle loro cause. Se, per esempio, abbiamo uno scambio di battute piuttosto aspro con qualcuno (un familiare, un collega o un estraneo), sarà opportuno dedicare qualche minuto della pratica all'analisi di quell'episodio e della nostra reazione. Poi, visualizzando di fronte a noi la persona con cui abbiamo discusso, cerchiamo di generare un sentimento di gratitudine nei suoi confronti. All'inizio potrà sembrare strano ma, come ho già detto, i nostri nemici sono davvero i nostri più grandi maestri, quindi ringraziarli è del tutto appropriato. Tenendo a mente ciò, visualizziamoci mentre ci inchiniamo di fronte al nostro avversario. Se impariamo a farlo ogni volta che abbiamo una disputa, mossi da una motivazione pura e con un atteggiamento mentale corretto, pian piano l'ostilità che proviamo nei confronti di quella persona si dissolverà, lasciando spazio a un amore compassionevole.

Fondamentalmente, lo scopo degli esercizi di addestramento mentale che ho descritto, soprattutto secondo la prospettiva dell'etica laica, è renderci più calmi, più compassionevoli e più saggi. Tuttavia, risulterà utile anche in altri ambiti del quotidiano. In particolare, con il progredire della pratica, raggiungeremo un livello di stabilità mentale che ci renderà meno soggetti all'iper eccitazione o alla depressione; la meditazione ci protegge dunque dallo stress che normalmente proviamo in modo fin troppo acuto a causa degli alti e bassi della vita. Ciò non significa che ci anestetizzi il cervello, ma solo che pone un freno agli eccessi della nostra mente. La pratica meditativa non ci impedisce affatto di sperimentare appieno la vita, ma contribuisce a moderare le nostre reazioni. Forse a qualcuno sembrerà la ricetta ideale per regalarsi un'esistenza noiosa, ma basterà riflettere qualche istante per comprendere che disporre di una mente che è come una barchetta di carta in balia di una tempesta non è poi una condizione così soddisfacente. E come se ci trovassimo in una stanza dove la luce in certi momenti è così intensa che non riusciamo a vedere nulla e subito dopo siamo immersi nel buio più totale: ciò di cui abbiamo bisogno è invece una luce continua e sufficiente per vedere quello che abbiamo intorno con la dovuta

chiarezza. Sviluppare un certo controllo sulle nostre reazioni mentali ci permette di affrontare con la calma necessaria gli eventi della vita, siano questi positivi o negativi.

Lo ribadisco: non sto parlando di anestetizzare la mente, né di assumere un controllo totale sulle emozioni distruttive. Quest'ultimo compito richiederebbe un grande sforzo e moltissimo tempo. L'obiettivo che ho voluto proporre è più modesto: radicarci in una condizione di calma e stabilità, uno stato caratterizzato da una spontanea umiltà e da una solida pace mentale. Sono queste le qualità che ci rendono più flessibili e ci consentono di sviluppare la compassione.

Per concludere, nella pratica dell'addestramento mentale la chiave del successo è uno sforzo adeguato, e cioè mai eccessivo, mantenuto costantemente per un lungo periodo. Se ci sforziamo troppo, o ci proponiamo da subito obiettivi irraggiungibili, con ogni probabilità andremo incontro al fallimento, perché rinuncieremo dopo breve tempo. Una buona pratica meditativa richiede uno sforzo continuo, sostenuto, tenace, basato sull'impegno a lungo termine. Ecco perché praticare in modo corretto, anche per pochi minuti al giorno, costituisce la tecnica migliore. Dovremmo concentrarci sulla qualità della meditazione, anziché sulla quantità. E, soprattutto, ricordare che il nostro scopo ultimo è diventare esseri umani più compassionevoli.

Postfazione

In questo libro ho cercato di delineare quelli che considero gli elementi chiave per un approccio puramente laico all'etica e alla promozione dei valori umani fondamentali. E un progetto cui ho cominciato a dedicarmi da quando ho constatato che nessuna religione potrà mai sperare di soddisfare le esigenze di tutti gli abitanti di questo pianeta: sette miliardi di mentalità e indoli diverse sono davvero troppe perché possano essere orientate da una sola fede.

Neil'intraprendere questo lavoro, la motivazione che mi ha mosso ha rispecchiato una mia ferma convinzione: se ognuno di noi imparerà ad apprezzare l'importanza cruciale dell'etica e a rendere valori interiori come la compassione e la pazienza parte integrante della propria vita, gli effetti saranno di vasta portata. Come spero di avere dimostrato, a livello individuale riuscire in questo compito assicura una maggiore felicità e attribuisce all'esistenza un senso e un significato autentici. Inoltre, a livello sociale, più questo atteggiamento si diffonderà, più aumenteranno le possibilità concrete di dirigerci con passo fermo verso una cultura meno materialistica e più attenta alle nostre risorse spirituali. Ne trarremo tutti beneficio!

Mi viene spesso chiesto se continui a mantenermi ottimista circa il futuro dell'umanità. Rispondo di sì. Tanto per fare un esempio, nella prima parte del secolo scorso erano molti gli individui e le nazioni convinti che qualsiasi grave conflitto dovesse essere risolto ricorrendo alla forza. Per fortuna, oggi tale visione non è più così diffusa; anzi, i popoli di ogni angolo del mondo sono stanchi delle guerre e aspirano a trovare metodi nonviolenti per sanare i contrasti. Analogamente, sino a non molto tempo fa la scienza e la spiritualità erano considerate incompatibili; a mano a mano che la scienza penetra in profondità nella natura della realtà, però, ci si sta convincendo sempre più che questi due ambiti dell'attività umana non solo possono integrarsi, ma si completano a vicenda. Mentre nel recente passato soltanto poche persone erano consapevoli dell'impatto del comportamento umano sull'ambiente, oggi è quasi universalmente riconosciuto che dobbiamo acquisire una maggiore sensibilità circa gli effetti delle nostre azioni sugli equilibri ecologici, soprattutto per quanto riguarda i modelli di sviluppo economico. Infine, per quanto il nazionalismo basato sull'attaccamento alla propria bandiera sia stato una forza dominante per quasi tutto il secolo scorso, ai giorni nostri, grazie alla crescente interconnessione dovuta ai moderni mezzi di comunicazione e alle migrazioni di massa, il suo fascino si è molto appannato. Il risultato è che l'unità e l'interdipendenza della

famiglia umana sono date sempre più per scontate. Perciò, il mio ottimismo si fonda su qualche valida ragione.

Per giunta, ho sempre creduto nel potere dell'individuo. Nel corso dell'intera storia umana, molti dei grandi progressi che hanno cambiato l'andamento della civiltà si sono manifestati in virtù di iniziative personali, che hanno preso spunto da una visione e dalla fede in un mondo nuovo e migliore. Che si parli della campagna per l'abolizione della schiavitù voluta da William Wilberforce; della liberazione nonviolenta dell'India guidata dal Mahatma Gandhi; della lotta per i diritti civili di Martin Luther King, o di Jody Williams, insignita del Nobel per la pace e promotrice della campagna per la messa al bando delle mine antiuomo, si è sempre trattato di idee scaturite dalla coscienza dei singoli individui. Parimenti, sono state singole persone che, unendosi per sostenere queste iniziative, hanno contribuito a innescare cambiamenti duraturi. Poiché la società stessa non è nient'altro che un insieme di individui, esseri umani proprio come voi e me, ne consegue che se vogliamo trasformare la società, dobbiamo metterci in gioco in prima persona e dare il nostro apporto.

I membri della mia generazione appartengono al Ventesimo secolo, che è ormai storia passata. Nel Novecento l'umanità ha vissuto una serie di avvenimenti, compresi conflitti armati su vastissima scala. Penso che a seguito delle terribili sofferenze che tutto ciò ha causato, forse siamo diventati un po' più maturi, più saggi. Nel corso di quello stesso secolo abbiamo anche conseguito grandi progressi materiali, ma nel farlo abbiamo alimentato le disparità sociali e il degrado ambientale, problemi con cui oggi ci troviamo a fare i conti.

Ora tocca ai giovani rimboccarsi le maniche per costruire un mondo migliore di quello che hanno ricevuto in eredità. Buona parte della responsabilità è nelle loro mani.

Ciò considerato, e senza dimenticare che i cambiamenti sociali concreti possono nascere soltanto in seguito agli sforzi dei singoli individui, l'istruzione e la formazione della prossima generazione avranno un ruolo chiave nella nostra strategia per superare le difficoltà sopra citate. E uno dei motivi per cui, durante i miei viaggi, cerco sempre di confrontarmi con i più giovani e di trascorrere un po' di tempo con loro. Spero con tutto il cuore che, finalmente, le istituzioni pedagogiche prestino maggiore attenzione a quella che definisco «educazione del cuore». Proprio come riteniamo necessario acquisire adeguate conoscenze nell'ambito di alcune materie di studio fondamentali, auspico che presto daremo per assodato anche il fatto che gli allievi, nel corso del loro programma scolastico,

debbano imparare a riconoscere l'imprescindibilità delle qualità interiori come l'amore, la compassione, la giustizia e il perdono.

Mi auguro che venga presto il giorno in cui i bambini, educati ai principi della nonviolenza e della risoluzione pacifica dei conflitti, acquisiranno una maggiore consapevolezza dei loro stati d'animo e delle loro emozioni, avvertendo un profondo senso di responsabilità nei confronti sia di se stessi sia del mondo intero. Sarà meraviglioso, non credete?

Affinché possiamo vedere il sorgere di un mondo migliore, vi invito tutti, giovani e vecchi - non in quanto cittadini di questa o quella nazione, o credenti in una fede piuttosto che in un'altra, ma come singoli individui di questa grande famiglia di sette miliardi di esseri umani -, a unire gli sforzi, ispirati da una visione comune, con coraggio e ottimismo. E questo il mio umile appello.

Se vista alla luce dell'esistenza dell'intero cosmo, la vita umana è davvero qualcosa di minuscolo. Ogni persona che viene al mondo ne è soltanto ospite, per un breve periodo. Cosa c'è quindi di più sciocco che trascorrere questo fugace intervallo di tempo da soli, infelici e in conflitto con gli altri visitatori temporanei della terra? Sono sicuro che sia molto meglio servirci del poco tempo a nostra disposizione per costruirci una vita significativa, arricchita da un senso di connessione con il prossimo e dedicata al servizio degli altri.

Il Ventunesimo secolo è iniziato solo da poco più di un decennio, e tutto il resto si dispiega davanti a noi. Spero che questo sia ricordato come un secolo di pace, di dialogo, un secolo in cui è finalmente emersa un'umanità più altruista, più responsabile e più compassionevole. Anche questa è la mia preghiera.

Ringraziamenti

Nella stesura di questo libro, ho avuto la fortuna di fruire dell'assistenza dello stesso team editoriale che ha lavorato sul mio precedente *Una rivoluzione per la pace** con l'aggiunta di altri due collaboratori. Voglio quindi esprimere la mia gratitudine per l'assoluta dedizione dei membri del mio ufficio personale, l'impareggiabile aiuto di Thupten Jinpa Langri, mio traduttore da moltissimo tempo, e la cura editoriale di Alexander Norman e del suo socio George FitzHerbert.

Spero con tutto il cuore che ciò che ho scritto possa contribuire, anche in minima parte, alla costruzione di un mondo più compassionevole e più pacifico.

Le cose non cambieranno da un giorno all'altro, o solo in virtù di un volume come questo. Il progresso si concretizzerà gradualmente, tramite una maggiore consapevolezza, frutto a sua volta della cultura e dell'istruzione.

* *Una rivoluzione per la pace*, Sperling & Kupfer, Milano 2000.

Se i lettori trarranno beneficio da quanto contenuto in queste pagine, i nostri sforzi saranno stati ben ricompensati. Ma se qualcuno non vi trovasse niente di utile, si senta liberissimo di nascondere questo libro in qualche angolo della sua biblioteca, senza farsene una colpa.

Finito di stampare nel giugno 2012 presso la Mondadori Printing S.p.A.
Stabilimento N.S.M. di Cles (TN) Printed in Italy